

NORDICWALK



IN

Lyon

DÉCOUVREZ LA VILLE
AUTREMENT EN MARCHE NORDIQUE !

3^{EME}
EDITION

13

14

OCT
2018



DOSSIER DE PRESSE

www.nordicwalkinlyon.com



01 **NORDICWALKIN'LYON** **4-10**

Présentation de l'événement	4
Le programme	5-6
Les parcours	7
Infos pratiques	8
10 commandements cœur des femmes	9
Fraternité générale	10

02 **LA MARCHÉ NORDIQUE** **11-18**

Présentation de la Marche Nordique	12
Evolution et développement de la Marche Nordique	13
A qui s'adresse la Marche Nordique ?	15
Les bienfaits de la Marche Nordique	16
Le matériel de Marche Nordique	17-18

03 **KCIOP - LEADER DE LA MARCHÉ NORDIQUE EN FRANCE** **19-22**

Les spécialistes de la Marche Nordique	21
Des témoignages hors du commun	22

1

NORDICWALKIN'LYON





✕ NordicWalkin'Lyon : La ville se découvre en Marche Nordique !

La troisième édition de NordicWalkin'Lyon aura lieu les **13 et 14 octobre 2018**.

Cet événement **100% Marche Nordique** unique en France proposera des parcours à la découverte des plus beaux sites de la Ville de Lyon.

✕ 4 parcours proposés :

7 KM

30m D+

12 KM

60m D+

16 KM

210m D+

20 KM

340m D+



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 et typiquement lyonnais**. Des **guides du patrimoine** animeront également le parcours en informant les marcheurs nordiques curieux !



✕ Le Salon de la Marche Nordique®

Au Parc de Gerland, le salon 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.



Toutes les animations proposées sur le Salon de la Marche Nordique® au Parc de Gerland (Petite Prairie), sont gratuites et ouvertes à tous.

 **SAMEDI 13 OCTOBRE**  *Parc de Gerland, Petite Prairie*

10h – 18h // Retrait des dossards & inscriptions sur place

10h – 18h // Ouverture du Salon de la Marche Nordique® : Animations, ateliers, exposants...

10h – 17h // Accès aux soins ostéopathes

14h-16h // Vercors Biathlon Challenge  *Arche de départ / arrivée*

Inscriptions au Challenge : 10h à 14h

Le Vercors Biathlon Challenge est une animation gratuite, chronométrée en relais de 2, mêlant Marche Nordique et tir à la carabine.

16h // Remise des prix : Challenge Loisirs  *Podium animations*

Le Challenge Loisirs récompense les 3 fédérations & les 3 clubs les plus nombreux !

ATELIERS PODIUM  *Podium animations, Parc de Gerland*  **45 minutes**

11h // Les Techniques de Marche Nordique & Bungy Pump - *AJForm, Arja Jalkanen-Meyer*

14h // Total Body Conditioning - *UFOLEP, Caroline Jacquemmoz*

15h // Marche nordique & Yoga, vers l'équilibre parfait - *SNAM, François Querini*

17h // BungyPump - *AJForm, Sylvie Vitelli*

SÉANCES ENCADRÉES  *Inscriptions sur les stands organisateurs, Salon de la Marche Nordique®*

10h30 // Initiation - *CODERS 69, FFRS*

10h30 // Perfectionnement, plusieurs techniques, un seul objectif - *SNAM*

10h45 // Initiation - *Marianne Pantanella*

11h // Initiation - *GV Tête d'Or, EPGV*

11h30 // Initiation - *FFR*

11h45 // Initiation - *Comité d'Athlétisme du Rhône, FFA*

12h // Initiation - *GV Tête d'Or, EPGV*

12h15 // Perfectionnement - *CODERS 69, FFRS*

14h // Initiation - *FFR*

14h15 // Initiation - *Marianne Pantanella*

14h30 // Perfectionnement - *GV Tête d'Or, EPGV*

14h45 // Initiation - *Comité d'Athlétisme du Rhône, FFA*

15h // Perfectionnement - *UFOLEP*

15h15 // Initiation - *CODERS 69, FFRS*

15h30 // Initiation - *GV Tête d'Or, EPGV*

16h15 // Initiation - *UFOLEP*

16h30 // Perfectionnement et marche nordique ludique - *SNAM*

16h45 // Initiation - *Marianne Pantanella*

17h // Initiation - *GV Tête d'Or, EPGV*



Toutes les animations proposées sur le Salon de la Marche Nordique® au Parc de Gerland (Petite Prairie), sont gratuites et ouvertes à tous.

✂ **DIMANCHE 14 OCTOBRE** 📍 *Parc de Gerland, Petite Prairie*

7h - 10h // Retrait des dossards & inscriptions sur place

10h - 16h // Ouverture du Salon de la Marche Nordique® : Animations, ateliers, exposants...

LES MARCHES NORDIQUES 📍 *Parc de Gerland, Petite Prairie*

20KM **8h** // Echauffement - UFOLEP - Podium animations
8h30 // DEPART - Arche de départ

12KM **16KM** **9h** // Echauffement - AJForm - Podium animations
9h30 // DEPART - Arche de départ

7KM **10h** // Echauffement - Podium animations
10h30 // DEPART - Arche de départ

11h - 14h30 // Arrivées - Ravitaillement & étirements, accès aux soins ostéopathes





7KM



Départ dimanche 14 octobre
à 10h30 du parc de Gerland 30m D+ / 30m D-

12KM



Départ dimanche 14 octobre
à 9h30 du parc de Gerland 60m D+ / 60m D-

16KM



Départ dimanche 14 octobre
à 9h30 du parc de Gerland 210m D+ / 210m D-

20KM



Départ dimanche 14 octobre
à 8h30 du parc de Gerland 340m D+ / 340m D-



 **Tarifs 2018**

	Tarif 1 : 600 premiers inscrits	Tarif 2 : entre les 601 & 1200 inscrits	Tarif 3 : à partir de 1201 inscrits	Tarif 4 : sur place
7 KM	14 €	17 €	19 €	22 €
12 KM	18 €	21 €	23 €	26 €
16 KM	22 €	25 €	27 €	30 €
20 KM	25 €	28 €	30 €	33 €

Pour chacune des Marches Nordiques est compris :

- **Dossard obligatoire** pour l'accès au parcours
- Parcours balisé et sécurisé
- Accès aux échauffements et étirements
- Visites commentés par **des guides du patrimoine**
- **Ravitaillements** sur le parcours
- T-shirt technique collector et cadeaux surprise

Pour la Marche Nordique de 7KM, le ticket de métro est également compris dans l'inscription.

 **Matériel**

- Des **bâtons de Marche Nordique**.
Bâtons disponibles gratuitement au Salon de la Marche Nordique® auprès du stand Guidetti. Sans réservation préalable.
- Un **téléphone mobile** (au minimum un par groupe de marcheurs) avec une batterie chargée. Mettre dans son répertoire le n° sécurité de l'organisation et ne pas masquer son numéro.
- Des **chaussures adaptées** à la pratique de la Marche Nordique en ville (type running).
- Une **réserve d'eau** d'1/2 litre par personne.
- Quelques **barres de céréales**
- Une **veste avec capuche** de type coupe-vent permettant de supporter le mauvais temps.
- Une paire de **lunettes de soleil**.

 **Accès**

Palais des Sports : 350 Avenue Jean Jaurès, 69007 Lyon

Parc de Gerland, Petite Prairie : allée Pierre de Coubertin 69007 Lyon

> NORDICWALKIN'LYON SOUTIEN L'ACTION DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CARDIOLOGIE SUR LE CŒUR DES FEMMES.



NordicWalkin'Lyon est depuis sa création le premier rassemblement urbain de Marche Nordique en France.

En 2017, **plus de 70% des participants étaient des femmes.**

Etant donc très sensibilisé par la santé de ces dernières, nous avons décidé de s'engager et de se mobiliser aux côtés de la Fédération Française de Cardiologie afin de développer une prévention citoyenne pour le cœur et les artères des femmes.

La Fédération Française de Cardiologie est la 1^{ère} association de lutte contre les maladies cardio-vasculaires. Ces maladies sont souvent associées aux hommes, mais il est pourtant constaté que les femmes décèdent davantage que les hommes d'une maladie cardio-vasculaire.

Une autre idée reçue ? Le cancer du sein n'est pas la première cause de mortalité féminine. En France, une femme sur 24 succombera à un cancer du sein, alors qu'une sur 3 décèdera d'une maladie cardio-vasculaire. Soit 8 fois plus !

Au-delà d'être moins protégées, les femmes sont aussi moins bien dépistées, prises en charge plus tardivement et se remettent plus difficilement... Et depuis qu'elles ont adopté les mêmes mauvaises habitudes de vie que les hommes (tabac, alcool, stress...), elles sont victimes d'accidents cardio-vasculaires de plus en plus jeunes.

L'action de prévention soutenue par NordicWalkin'Lyon s'articule autour de la promotion des « 10 commandements cœur des femmes ».

10 commandements cœur des femmes

- | | | | |
|---|---|----|---|
| Manger équilibré, en prenant son temps | 1 | 6 | Réduire le sel |
| Pratiquer une activité physique régulière | 2 | 7 | Un bon sommeil |
| Ne pas fumer | 3 | 8 | Rire |
| Peu d'alcool | 4 | 9 | Pas de contraception avec des œstrogènes de synthèse, si l'on fume après 35 ans |
| Moins de stress | 5 | 10 | Un contrôle médical régulier |
- 



Fraternité générale est un mouvement citoyen qui vise à célébrer la Fraternité partout en France à travers des actions culturelles, sportives, et citoyennes.

Par ce grand temps fort populaire et médiatique, Fraternité générale souhaite valoriser les acteurs qui quotidiennement s'engage pour plus de cohésion sociale, de solidarité, et de partage.

Promouvoir cette fraternité en actes, et susciter encore bien plus d'engagements et d'initiatives en sa faveur, tels sont les objectifs de Fraternité générale !

Fraternité générale est une initiative unique, déployée sur tout le territoire, portée par de nombreux partenaires publics et privés. Fraternité générale s'adresse à tous les français de tous les milieux, toutes générations confondues et souhaite devenir un temps fort incontournable, suivi par le plus grand nombre.

La troisième édition de Fraternité Générale se déroulera du 10 au 14 octobre 2018 dans toute la France métropolitaine et Outre-Mer.

Pour plus d'informations sur le mouvement : <https://www.fraternite-generale.fr/>



2

LA MARCHÉ NORDIQUE





La Marche Nordique est un sport de marche en plein air.

Cette marche active se pratique avec des bâtons et est une activité sportive ouverte à tous. Cette discipline allie de manière idéale :



Un travail d'endurance **accessible à tous** : les bâtons permettent de marcher plus vite mais également plus longtemps car ces derniers permettent de projeter le corps en avant et d'allonger les foulés, pour obtenir environ 1 à 2km/h de plus que la randonnée pédestre. Ainsi la dépense énergétique est accentuée en comparaison à la marche classique et le cardio est largement sollicité lors de la pratique de cette discipline.



Un **renforcement musculaire** de plus de **80% des muscles du corps** : la pratique de la marche sollicite évidemment les muscles du bas du corps. L'utilisation des bâtons permet quant à elle de solliciter les chaînes musculaires du haut de l'anatomie et ainsi d'obtenir un renforcement musculaire complet et quasiment intégral des muscles du corps.



En randonnée et en course à pied, les bras sont pliés à 90°. En Marche Nordique, les bâtons ne sont pas posés verticalement en avant du corps mais sont orientés pointes vers l'arrière, comme en ski de fond, pour tendre le bras et obtenir des phases de propulsion. Plus le pratiquant pousse sur le bâton, plus il augmente sa vitesse. Grâce aux bâtons, le déplacement est rapide et l'attitude du marcheur nordique est athlétique.

Bien que nécessitant la maîtrise d'une certaine coordination des mouvements des bras et des jambes dans un mouvement alterné diagonal qui s'acquiert rapidement, **la simplicité de la pratique de la Marche Nordique est incontestable**. Aussi tonique mais moins traumatisante que le jogging grâce à la propulsion qui soulage la charge des articulations, cette discipline offre aux pratiquants des **sensations de dynamisme et de bien-être, dans des cadres naturels agréables pour la pratique**.



Les origines de la Marche Nordique

Comme son nom le laisse supposer, la Marche Nordique vient des **pays nordiques** et plus particulièrement de **Finlande**. Initialement, elle était pratiquée en été par les skieurs de fond, qui y voyaient là un excellent moyen de continuer leur entraînement hors-saison hivernale.

Ce n'est qu'au milieu des années 90, sous l'impulsion de la Fédération Finlandaise de ski, que l'engouement a franchi les frontières scandinaves pour devenir un véritable sport de loisir accessible à tous.

Le développement de Marche Nordique

Années 1930

Les skieurs de fond s'entraînent en été avec des bâtons de ski.

Années 1970

Développement de la marche avec des bâtons de ski dans les pays scandinaves. On étudie de plus en plus son impact sur la santé.

1997

1^{er} rassemblement de Sauvakävely (marche-bâtons) en Finlande. Le terme « Marche Nordique » est créé pour différencier cette activité de la marche. Les premiers bâtons spécialement conçus pour la Marche Nordique sont fabriqués.

1998

Un an après sa création officielle, 160 000 Finlandais pratiquent déjà régulièrement la Marche Nordique ; 520 000 l'ont déjà essayée.

2000

Création de l'International Nordic Walking Federation (INWA).

Début des années 2000

La Marche Nordique se développe en Allemagne, Suisse, Autriche, Pologne, France, Etats-Unis, Japon.

2004

800 000 pratiquants finlandais réguliers et 1,5M l'ont déjà essayée.

2006

1^{ère} Marche Nordique découverte lancée par TSL à Annecy. INWA compte 17 membres avec des gros pays tels que les Etats-Unis et la Chine. Environ 7 millions de pratiquants sont dénombrés dans le monde.

2009

Plus de 8 millions de pratiquants dans le monde.

2010

Discipline présente dans plus de 40 pays, près de 10M d'adeptes – En France, la FFA est la fédération délégataire désignée par le Ministère de la jeunesse et des Sports.

2013

1^{ère} édition d'EuroNordicWalk Vercors, le 1^{er} Rassemblement Européen de Marche Nordique à 1 100 participants venus de France entière et de pays européen. Près de 400 000 adeptes de Marche Nordique en France.

2016

1^{ère} édition de NordicWalkin'Lyon rassemblant 1800 participants.

Juin 2018

6^{ème} édition d'EuroNordicWalk Vercors rassemblant 3 300 participants.

Octobre 2018

3^{ème} édition de NordicWalkin'Lyon : 2 500 participants attendus

2019

7^{ème} édition d'EuroNordicWalk Vercors : 3 500 participants attendus

La reconnaissance de la Marche Nordique comme sport

La Marche Nordique arrive en France au début des années 2000 grâce à une finlandaise Arja Jalkanen-Meyer. La discipline est très convoitée et plusieurs fédérations veulent en recevoir la délégation.

Ce n'est qu'en 2009 que la FFA (Fédération Française d'Athlétisme) reçoit la délégation officielle du Ministère des Sports.

Les Coachs Athé Santé sont formés pour reprendre la technique de la Marche Nordique et la discipline commence ainsi à s'imposer comme sport à part entière, ce qui ne lui enlève pas sa dimension loisir pour autant.

Parallèlement les Accompagnateurs en Montagne à travers le SNAM organisent des formations qualifiantes à la Marche Nordique. Etant Brevet d'Etat d'Alpinisme et spécialisé dans la randonnée et la connaissance du milieu montagnard, ils ont une véritable légitimité et les connaissances techniques nécessaires pour enseigner la bonne gestuelle.

A partir de 2011, la FFA et la commission Marche Nordique du SNAM signent un accord de partenariat et de reconnaissance mutuelle pour l'enseignement de cette activité de plein air.

Aujourd'hui, la Marche Nordique évolue et certaines variantes, plus compétitive de la pratique originale se repandent. Au cours de ces dernières années, nous avons ainsi vu apparaître des pratiques telles que la Marche Nordique chrono, faisant entrer en jeu la notion de temps et de classement. Cette pratique est plus facilement intégrée comme alternative dans les compétitions de trail, ce qui permet à la discipline de s'affirmer davantage comme sport à part entière.



Arja Jalkanen-Meyer

Quelques chiffres



9 millions
de pratiquants
en Europe



400 000
pratiquants
en France



70% de femme
(avec une moyenne d'âge
en diminution permanente)



+ de 25 000 licenciés
en clubs d'athlétisme
en France (DP FFA)





La Marche Nordique une activité physique, complète et accessible à tous.



Le budget de pratique est peu élevé, tout le monde peut en faire, chacun peut aller à son rythme et elle peut être pratiquée dans bien des endroits différents.



Sport d'endurance, la Marche Nordique est un excellent choix pour se remettre en forme et la garder. Elle s'adresse **aux femmes comme aux hommes, aux sportifs comme aux sédentaires**, en bref elle s'adresse à tous ceux qui souhaitent prendre leur santé en main.



Quel que soit votre âge, votre condition physique et votre état de santé, il existe **une formule adaptée**. Il appartient à chacun d'aborder la Marche Nordique comme il l'entend, en fonction de ses objectifs et de ses capacités physiques.

On peut pratiquer ce sport à **tout âge, quelle que soit sa condition physique, seul ou à plusieurs**. Il est idéal pour ceux qui ne se revendiquent pas sportifs, mais qui ont pris conscience qu'il leur fallait faire un peu d'exercice.



Il est possible de se rapprocher d'un club, qui propose plusieurs types de séances de Marche Nordique, ou de pratiquer la Marche Nordique seul. L'important est d'être correctement équipé et de maîtriser les fondamentaux de la discipline.



✕ La Marche Nordique : un sport complet pour garder la forme et la santé

Certains sports permettent d'améliorer son endurance, d'autres sa force, sa souplesse, son équilibre ou sa coordination. La Marche Nordique a l'avantage **de développer efficacement toutes ces qualités** ! Ainsi, grâce à l'utilisation des bâtons, la Marche Nordique tonifie vos muscles et entretient votre souplesse comme votre équilibre et la coordination entre vos bras et vos jambes.



✕ La Marche Nordique muscle le haut et le bas du corps

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...). 80 à 90% des muscles du corps travaillent et la discipline permet ainsi de sculpter harmonieusement l'ensemble du corps.

✕ La Marche Nordique aide à l'amincissement

Pratiquer souvent un sport d'endurance, c'est excellent pour la santé et pour perdre du poids durablement. Par rapport à la marche classique, la dépense énergétique en Marche Nordique augmente, jusqu'à 40%. Entrant dans une plage d'endurance idéale pour l'élimination des graisses la discipline permet de dépenser environ 400 calories par heure contre 280 pour la marche classique. La Marche Nordique avec deux bâtons équivaut en intensité d'effort à l'activation cardio - vasculaire d'un jogging à allure modérée.

✕ La Marche Nordique permet de mieux respirer

La Marche Nordique permet de mieux respirer en ayant de par sa position et ses appuis latéraux, une plus grande amplitude pulmonaire et une plus forte oxygénation allant jusqu'à 60 % de plus par rapport à une pratique classique de la marche normale.

✕ La Marche Nordique fortifie les os

Les os ont besoin d'être soumis à des vibrations pour se fortifier. Le planter des bâtons au sol assure l'optimum de vibrations sans agresser les articulations. Elle permet ainsi également de prévenir contre l'ostéoporose.

✕ La Marche Nordique comme moyen de réathlétisation

C'est également un moyen efficace de rééducation suite à une blessure : par exemple la Nordic Walking est inclus dans la 3^e période du plan de reprise sportive après blessure permettant de refaire du sport sans avoir mal au genou.

✕ La Marche Nordique permet aussi :

- La lutte contre l'hyper cholestérol le diabète de type 2
- La stabilité de la pression artérielle
- L'amélioration de la qualité de vie des personnes asthmatiques
- L'entretien des articulations

> LE MATÉRIEL DE MARCHÉ NORDIQUE

✕ Les bâtons de Marche Nordique

Traditionnellement, le bâton de Marche Nordique est monobrin (d'un seul tenant).

Il est composé d'un tube qui combine carbone et fibre de verre pour des vertus de résistance et de flexibilité.

Un gantelet est fixé à la poignée. Il englobe complètement la main et permet au bâton d'accompagner le bras lors de la poussée. Aucun effort de serrage des doigts n'est nécessaire. C'est le gantelet qui permet au bâton d'accompagner le bras lors de la poussée effectuée. Au bout du bâton se trouve une pointe en tungstène. C'est cette pointe qui permettra au bâton d'accrocher le sol sur tout terrain.

✕ Comment choisir son bâton :

Les bâtons de Marche Nordique sont habituellement commercialisés en 6 tailles par tranches de 5cm, à savoir :

100 – 105 – 110 – 115 – 120 – 125 centimètres.

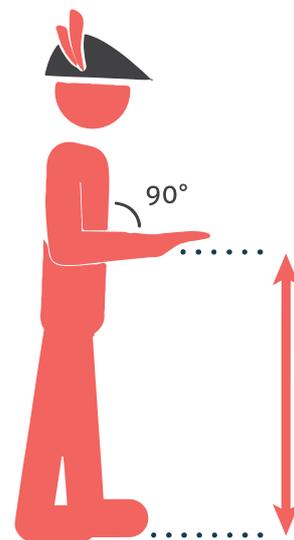
Au-delà, il est possible d'utiliser des bâtons rétractables (depuis peu).

Pour calculer la longueur correcte des bâtons, il suffit de multiplier sa taille par le chiffre 0.68.

Ex : une personne mesurant 170cm ($170 \times 0.68 = 115.60$ cm) utilisera une part de 115cm.



Longueur bâton (cm)	Votre taille (cm)
135	195-200
130	188-194
125	180-187
120	173-179
115	166-172
110	158-165
105	150-157
100	143-149





✕ Comprendre le geste de la marche nordique en 4 étapes (Source Guidetti)

- 1** Tenez vos bâtons et marchez normalement en avançant alternativement bras et jambes opposés.
- 2** Plantez le bâton à l'avant au milieu de votre foulée, bras tendu, comme sur le schéma ci-dessus.
- 3** Dès qu'il est planté, faites une longue poussée sur le bâton. Votre bras doit aller assez loin derrière. La pression se fait avec la paume de la main ouverte sur le gantelet.
- 4** En ramenant le bras vers l'avant, resserrez votre main sur la poignée pour planter à nouveau le bâton.

Il faut aussi veiller à ne pas adopter certaines postures trop fatigantes ou inefficaces pour le déplacement :

- Éviter la technique consistant à s'appuyer sur les bâtons devant soi en inclinant le buste et sans réaliser le balancement alterné des bras.
- Éviter aussi de soulever les bâtons vers l'arrière après la poussée au sol.
- Il ne faut pas enfin exagérer le balancement des bras en dépassant l'alignement bras-bâton à l'arrière et en fléchissant l'avant-bras sur le bras à l'avant.



✕ Des chaussures de Marche Nordique flexibles

Pendant l'entraînement de Marche Nordique, le mouvement du pied est un geste spécifique et technique. Il se compose de 3 étapes : la pose du talon, le déroulé du pied et la propulsion avec les orteils. Il est donc très important que les chaussures de Marche Nordique soient flexibles pour bien accompagner le déroulé de votre pied.

L'idéal reste les chaussures à tige basse, assurant un bon confort et une bonne tenue de la voûte plantaire.

✕ Des vêtements de sport

Pour commencer la Marche Nordique, il n'y a pas de tenue particulière à acquérir. Optez pour des vêtements de sport à la fois légers et confortables pour vos entraînements Marche Nordique. L'important c'est que vous soyez à l'aise pour réaliser des mouvements amples : votre tenue ne doit pas perturber les gestes de vos bras et de vos épaules.

Utilisez un cuissard proche du corps pour éviter les frottements (un collant de course en hiver ou un short léger l'été si besoin), un tee-shirt technique respirant, des chaussettes de sport, une veste imperméable si le temps est menaçant...

3

KCIOP - LEADER DE LA MARCHE NORDIQUE EN FRANCE





Organisateur d'événements sportifs, KCIOP conçoit et produit de grands événements dans le domaine des sports outdoor et est spécialisé dans l'univers de la Marche Nordique.

Séduisant un public très large, la Marche Nordique est devenue en très peu de temps la nouvelle activité tendance et un véritable phénomène sociétal en France et en Europe.

KCIOP organise deux événements de Marche Nordique en France :

NORDICWALK IN Lyon

Créé en 2016, NordicWalkin'Lyon est le premier événement urbain 100% Marche Nordique en France. Cet événement unique propose aux marcheurs nordiques de découvrir la ville de Lyon en traversant les plus beaux quartiers de la ville. La 3^{ème} édition aura lieu les 13 et 14 octobre 2018, 2 500 participants sont attendus.



www.nordicwalkinlyon.com



Depuis la 1^{ère} édition, la Fédération Française de Retraite Sportive est partenaire organisation aux côtés de NordicWalkin'Lyon. Aujourd'hui c'est son comité départementale, le CODERS 69, qui est co-organisateur en assurant en grande partie le recrutement des 200 bénévoles nécessaires à l'organisation de l'événement.

Pour plus d'informations : www.coders69.fr



Créé en 2013, cet événement est devenu en quelques années le plus grand rendez-vous européen de marche nordique. Durant 4 jours, passionnés ou amateurs de Marche Nordique se retrouvent au cœur du Parc Naturel Régional du Vercors. La 7^{ème} édition aura lieu du 7 au 10 juin 2019, 3 500 participants sont attendus.



www.euronordicwalk.com



Annabel Lascar Kam
Organisatrice de NordicWalkinLyon et de l'EuroNordicWalk Vercors, les deux plus grands rassemblements Européen de la Marche Nordique.



Arja Jalkanen-Meyer
Éducatrice et formatrice, elle est l'importatrice de la Marche Nordique en France.



Laura Scortesse
Conseillère Technique Fédérale et Formatrice à la Fédération Française de la Retraite Sportive.
En charge du développement des clubs et des activités sur la région Auvergne-Rhône-Alpes.



Josiane Barailler
Instructrice de Marche Nordique à la Fédération Française de Randonnée.
En charge de la formation des animateurs et des formateurs de Marche Nordique.
Elle est également en charge de la promotion et du développement de la Marche Nordique au niveau national.



Xavier Bastien
Accompagnateur en montagne et instructeur de marche nordique dans la ville de Lyon et ses alentours. Il est à l'origine des parcours de NordicWalkin'Lyon.
Il est également président de la Commission Nationale de Marche Nordique.



Docteur Jean Boutarin
Cardiologue, Président de la Fédération Française de Cardiologie Val de Rhône.

Si vous souhaitez en savoir plus, n'hésitez pas à nous contacter. Notre organisation met à votre disposition ses spécialistes pour des interviews/témoignages.

✂ Les témoignages hors du commun

La Marche Nordique est une activité fortement recommandée à la suite d'accidents ou de maladies graves. Le service presse de KCIOP est à votre disposition pour vous accueillir sur nos événements et vous permettre de rencontrer des pratiquants aux histoires hors du commun.

En juin 2014, je suis tombée d'une chaise, seulement d'une chaise. Quelques jours après j'ai une névralgie cervico brachiale. Je travaille en souffrant, je n'arrive plus à marcher correctement, à m'occuper de mes enfants. En novembre 2015, je ne marche plus, on m'annonce une inflammation de la moelle épinière. Le 26 Mai 2016, je subis une opération très risquée mais avec succès. Je découvre la Marche Nordique grâce à mon médecin et je décide ensuite de m'inscrire dans un groupe. Grâce à la Marche Nordique, je suis debout, je marche avec la nature, je fais du sport, je suis libre, je suis vivante !

Pascale, 42 ans

Il y a 5 ans, suite à des malaises, et après une IRM cérébrale, on m'annonce un problème cardiaque : un rétrécissement de ma valve mitral. Suite à cela, je dois réapprendre à faire du sport. Dans mon centre de rééducation cardiaque, je découvre la Marche Nordique, c'est une réelle découverte et surtout, une bouffée d'air frais ! Convertie absolue, je décide d'en parler dans le magasin de sport dans lequel je travaille. Désormais, nous vendons des accessoires de Marche Nordique, et nos ventes ne font qu'augmenter !

Francine, 45 ans

Je suis amputée d'une jambe depuis 15 ans suite à un accident. Je ne faisais plus de sport et j'ai découvert la Marche Nordique suite à un défi lancé par une amie (faire une boucle de 17km). Je ne m'en croyais pas capable mais je n'ai rien lâché et j'ai réussi ce défi ! J'ai redécouvert le plaisir de faire du sport, quel bonheur ! Aujourd'hui je me lance comme nouveau défi le parcours de 20km de NordicWalkin'Lyon !

Claudette, 62 ans





PARTENAIRE TERRITOIRE



PARTENAIRE OFFICIEL



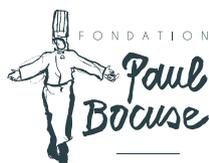
FOURNISSEURS OFFICIELS



ORGANISATION



AUTRES PARTENAIRES



PARTENAIRES MÉDIAS





NORDICWALK

La ville se découvre
en Marche Nordique



Lyon

> CONTACT

Relation presse et communication

Marion Leick

marion@kciop.fr | +33 (0)6 60 76 39 93

www.nordicwalkinlyon.com