

# NORDIC WALK

IN *Lyon*

4<sup>ÈME</sup> ÉDITION  
**12 / 13**  
OCT. 2019



## DOSSIER DE PRESSE

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

SOUTENONS ENSEMBLE L'ACTION DE PREVENTION CŒUR DES FEMMES





## **01** NORDICWALKIN'LYON 3-8

La présentation de l'évènement	4
Le programme	5
Les parcours	6
Les infos pratiques	7
Le soutien de l'action de la Fédération Française de Cardiologie sur le Cœur des femmes	8

## **02** LA MARCHÉ NORDIQUE 9-17

La présentation de la Marche Nordique	10
L'évolution et le développement de la Marche Nordique	11
A qui s'adresse la Marche Nordique ?	13
Les bienfaits de la Marche Nordique	14
Le matériel de Marche Nordique	15-17

## **03** KCIOP - LEADER DE LA MARCHÉ NORDIQUE EN FRANCE 18

# 1

## NORDICWALKIN'LYON





### ✕ NordicWalkin'Lyon : Découvrez la ville autrement, en Marche Nordique ou en Randonnée Pédestre !

La 4<sup>ème</sup> édition de NordicWalkin'Lyon aura lieu les **12 et 13 octobre 2019**.

Cet évènement unique en France, **exclusivement dédié à la marche en milieu urbain**, 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**

300m D+



Ces randonnées permettront à tous – du non-sportif au marcheur expérimenté – de cheminer à travers les lieux et quartiers emblématiques de la capitale des Gaules, aussi bien historiques que contemporains : le Parc de Gerland et son énergie sportive ; le quartier de la Confluence, son visage urbain novateur et son musée ; la Place Bellecour et la statue équestre de Louis XIV ; les Quais de Saône et la Fresque des Lyonnais ; le Vieux Lyon, ses traboules et la Cathédrale Saint-Jean ; la colline de Fourvière, sa Basilique et ses théâtres antiques ; la Croix Rousse, ses pentes et la Cour des Voraces ; l'Opéra et ses muses ; la Place des Terreaux et l'Hôtel de Ville ; les Berges du Rhône et ses péniches..

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 dévoilant les secrets de Lyon aux marcheurs curieux !



### ✕ Le Salon Marche Nordique & Bien-Être

Au Parc de Gerland, le salon proposera durant tout le week-end des **animations gratuites** autour de la Marche Nordique, de la Randonnée Pédestre et du Bien-Être et accueillera des **exposants équipementiers, fédérations et acteurs du sport santé**, sur le site de la Petite Prairie (Lyon 7e).



Toutes les animations proposées sur Le Salon Marche Nordique & Bien-être au Parc de Gerland (Petite Prairie), sont gratuites et ouvertes à tous.

 **SAMEDI 12 OCTOBRE**  *Parc de Gerland, Petite Prairie*

**10h - 18h** // Retrait des dossards & inscriptions sur place

**10h - 18h** // Ouverture du Salon Marche Nordique & Bien-Être : animations, ateliers, exposants...

**15h30** // Remise des prix : Challenge Loisirs

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

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

**11h** // Yoga - UFOLEP

**14h30** // Fitness - UFOLEP

**16h** // BungyPump - AJ Form - Sylvie Vitelli

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

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

**10h - 16h** // Ouverture du Salon Marche Nordique & Bien-Être : animations, ateliers, exposants...

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

**20KM**

**8h15** // Echauffement - FFEPGV - GV Tête d'Or - Xavier Gilbert-Beller - Podium animations

**8h30** // DEPART - Arche de départ

**16KM**

**9h** // Echauffement - AJ Form - Sylvie Vitelli & Arja Jalkanen-Meyer

**9h15** // DEPART - Arche de départ

**12KM**

**9h45** // Echauffement - UFOLEP - Caroline Jacquemmoz

**10h** // DEPART - Arche de départ

**7KM**

**10h30** // Echauffement - FFSE - Podium animations

**10h45** // DEPART - Arche de départ

**11h30 - 14h30** // Arrivées - Ravitaillement & étirements, accès aux soins ostéopathie



## 7KM



Départ dimanche 13 octobre  
à 10h45 du Parc de Gerland 20m D+ / 30m D-

## 12KM



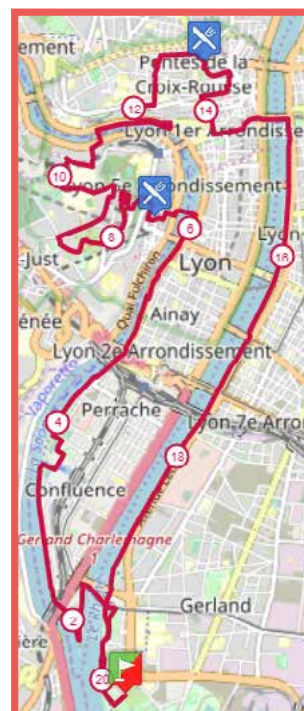
Départ dimanche 13 octobre  
à 10h du Parc de Gerland 60m D+ / 60m D-

## 16KM



Départ dimanche 13 octobre  
à 9h15 du Parc de Gerland 210m D+ / 210m D-

## 20KM



Départ dimanche 13 octobre  
à 8h30 du Parc de Gerland 300m D+ / 300m D-



## ✕ Tarifs 2019

MARCHE	TARIFS
<b>7 KM</b>	<b>17€</b>
<b>12 KM</b>	<b>21€</b>
<b>16 KM</b>	<b>25€</b>
<b>20 KM</b>	<b>28€</b>

Pour chacune des Marches est compris :

- **Dossard obligatoire pour l'accès au parcours**
- Parcours **balisé et sécurisé**
- Accès aux **échauffements et étirements**
- **Ravitaillements** sur le parcours
- **T-shirt technique collector**
- **Cadeau surprise**

## ✕ Matériel

- Des **bâtons de Marche Nordique NordicWalkin'Lyon**

*Des bâtons de Marche Nordique NordicWalkin'Lyon seront mis à disposition gratuitement sur le stand « Prêt de bâtons » au Salon Marche Nordique & Bien-Être : prêt gratuit pour l'évènement avec possibilité d'achat (avant ou après avoir testé la paire).*

### Liste du matériel obligatoire :

- Un gobelet réutilisable !! C'est à chaque participant de prévoir son propre gobelet réutilisable pour les ravitaillements afin de réduire le nombre de déchets ;-)
- Un téléphone portable chargé

### Liste du matériel recommandé (liste non-exhaustive) :

- **Des chaussures confortables et pratiques** (type running en milieu citadin)
- Une paire de **bâtons de Marche Nordique**, disponibles en prêt gratuit ou à l'achat sur le Salon Marche Nordique & Bien-Être !
- **Une réserve d'eau d'1/2 litre** par personne
- Quelques barres de céréales
- Des **vêtements de sport**
- Une **paire de lunettes de soleil**, en cas de beau temps
- Une **veste avec capuche** de type coupe-vent permettant de supporter le mauvais temps
- Une **somme minimum de 20€** afin de pallier les imprévus
- Une **bande élastique adhésive** permettant de faire un bandage ou un straping

## ✕ Accès

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

Les transports doux sont préconisés :

- TCL : Métro ligne B arrêt Stade de Gerland, [www.tcl.fr](http://www.tcl.fr)
- Vélo'v : [www.velovgrandlyon.com](http://www.velovgrandlyon.com)
- Covoiturage Cariocar : [www.cariocar.fr](http://www.cariocar.fr)

## > LE SOUTIEN DE L'ACTION DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CARDIOLOGIE SUR LE CŒUR DES FEMMES



NordicWalkin'Lyon est depuis sa création, le 1<sup>er</sup> rassemblement urbain de Marche Nordique en France.

En 2018, **plus de 70% des participants étaient des femmes.**

Etant donc très sensibilisés par la santé de ces dernières, l'équipe NordicWalkin'Lyon a 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<sup>ère</sup> 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 1<sup>ère</sup> cause de mortalité féminine. En France, 1 femme sur 24 succombera à un cancer du sein, alors qu'1 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 que certaines d'entre 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

Pratiquer une activité  
physique régulière | 2

Ne pas fumer | 3

Peu d'alcool | 4

Moins de stress | 5



6 | Réduire le sel

7 | Un bon sommeil

8 | Rire

9 | Pas de contraception avec des œstrogènes de synthèse, si l'on fume après 35 ans

10 | Un contrôle médical régulier



# 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 projettent le corps en avant et d'allonger les foulées, 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 nordiques 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<sup>er</sup> 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 dans le monde 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<sup>ère</sup> Marche Nordique découverte lancée par TSL à Annecy. INWA compte 17 membres avec des importants pays tels que les Etats-Unis et la Chine. Environ 7M de pratiquants sont dénombrés dans le monde.

**2009**

Plus de **8M de pratiquants** dans le monde.

**2010**

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

**2013**

**1<sup>ère</sup> édition d'EuroNordicWalk Vercors**, le 1<sup>er</sup> Rassemblement Européen de Marche Nordique avec 1 100 participants venus de France entière et de pays européens. Près de 400 000 adeptes de Marche Nordique en France.

**2016**

1<sup>ère</sup> édition de **NordicWalkin'Lyon** avec 1 800 participants.

**Juin 2019**

**7<sup>ème</sup> édition d'EuroNordicWalk Vercors**, plus de 3 000 participants.

**Octobre 2019**

**4<sup>ème</sup> édition de NordicWalkin'Lyon**, 2 500 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 **Fédération Française d'Athlétisme (FFA)** reçoit la **délégation officielle** du Ministère de la Jeunesse et 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 compétitives de la pratique originale se répandent. 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 "D'après une étude réalisée par le Ministère de la Jeunesse et des Sports".



**9 millions**  
de pratiquants  
en Europe



**2.6 millions**  
de pratiquants  
en France



**65% 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.



Quels que soient 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, en solo 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 en solo. 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 aide la stimulation des membres supérieurs (abdominaux, épaules, cou, bras, pectoraux...). 80 à 90% des muscles du corps travaillent et la discipline sculpte ainsi harmonieusement l'ensemble du corps.

### ✕ La Marche Nordique aide à l'amincissement

Pratiquer de manière régulière un sport d'endurance 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 footing 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 de la marche classique.

## ✕ La Marche Nordique fortifie les os

Les os ont besoin d'être soumis à des vibrations pour se fortifier. Le planté des bâtons au sol assure l'optimum de vibrations sans agresser les articulations. La Marche Nordique permet aussi 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 Marche Nordique est incluse dans la 3<sup>ème</sup> 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 MARCHE NORDIQUE

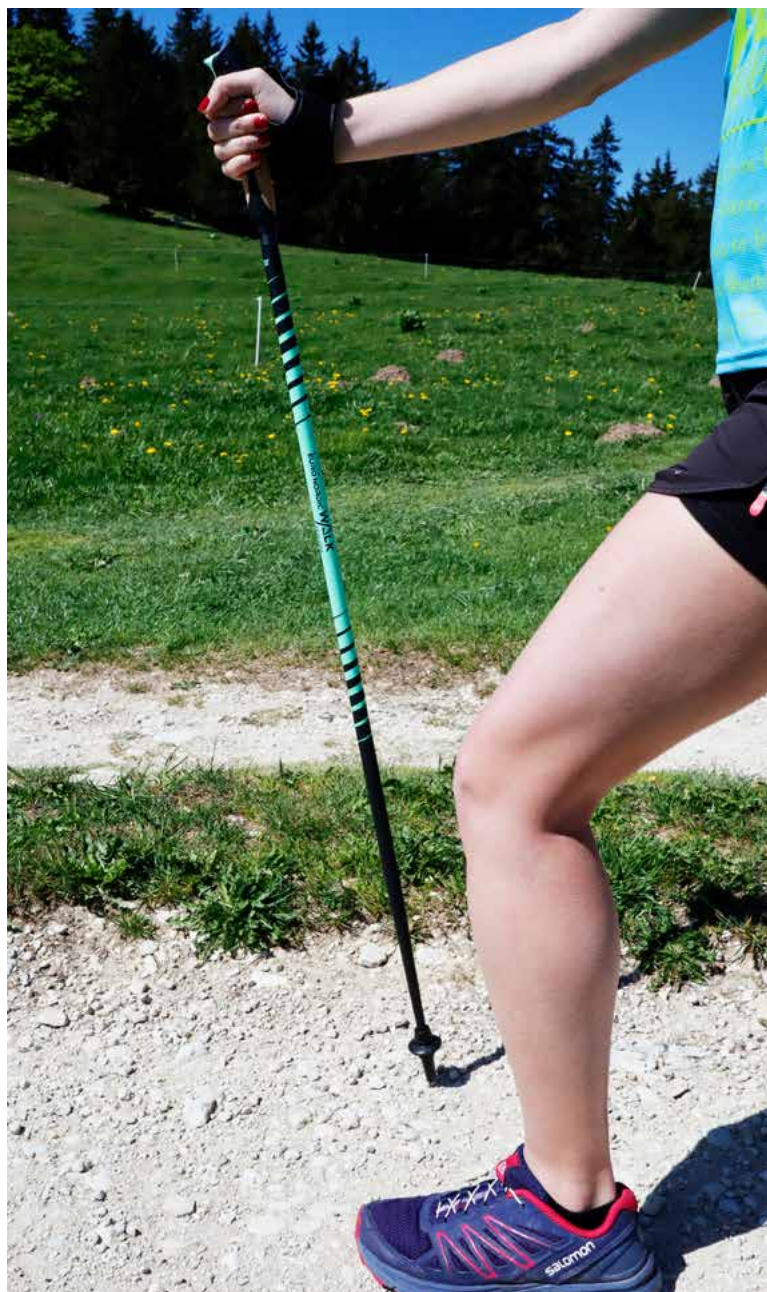


### ✕ Les bâtons de Marche Nordique

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.*

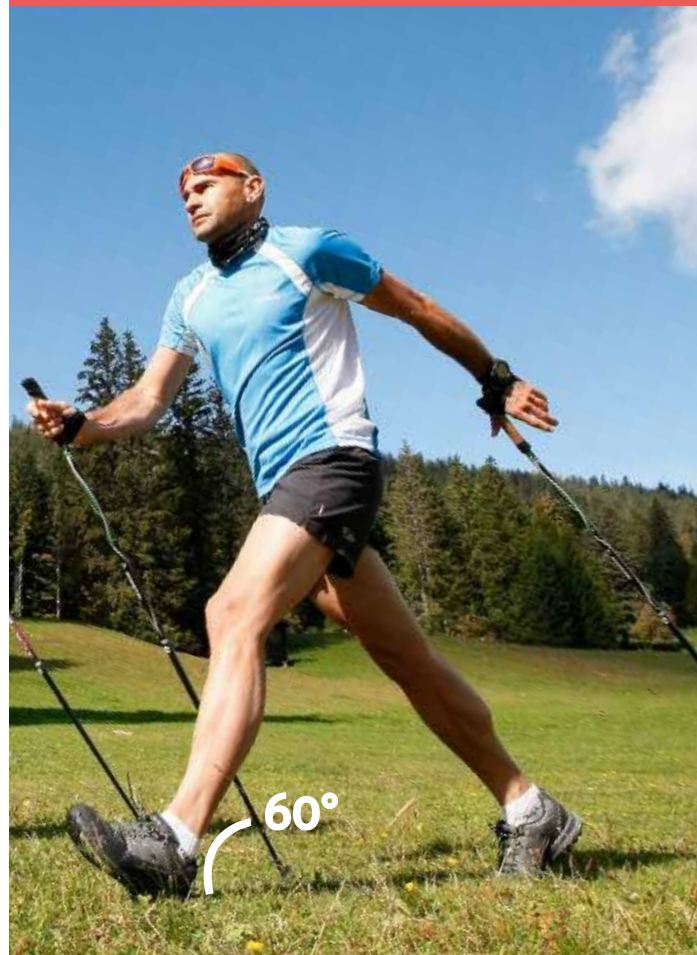
## GUIDES TAILLES

Taille (cm)	Taille de bâton (cm)
148 - 155	100
156 - 163	105
164 - 170	110
171 - 178	115
179 - 186	120
187 - 193	125
194 - 200	130



## ✕ 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-contre.
- 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.
- Enfin, 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 de 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 :

## NORDIC WALK IN Lyon

Créé en 2016, NordicWalkin'Lyon est le 1<sup>er</sup> événement urbain dédié à la Marche Nordique et Randonnée Pédestre 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 4<sup>ème</sup> édition aura lieu les 12 et 13 octobre 2019, plus de 2 500 participants sont attendus.

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



Depuis la 1<sup>ère</sup> édition, la Fédération Française de Retraite Sportive est partenaire organisation aux côtés de NordicWalkin'Lyon. Aujourd'hui c'est son comité départemental, 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](http://www.coders69.fr)

## EURO NORDIC WALK IN Vercors

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 8<sup>ème</sup> édition aura lieu au printemps 2020, plus de 3 000 participants sont attendus.

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





**Annabel Lascar Kam**  
Organisatrice de NordicWalk-in'Lyon, 1<sup>er</sup> évènement urbain de Marche Nordique et Randonnée Pédestre, ainsi que l'EuroNordicWalk Vercors, le Rassemblement Européen de la Marche Nordique.



**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 NordicWalk-in'Lyon.  
Il est également Président de la Commission Nationale de Marche Nordique.



**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.



**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.



ORGANISATION



PARTENAIRE TERRITOIRE



FOURNISSEURS OFFICIELS



AUTRES PARTENAIRES



PARTENAIRES MÉDIAS





# NORDIC WALK IN *Lyon*

## > CONTACT

Relation presse et communication

Céline Humbert

[celine@kciop.fr](mailto:celine@kciop.fr) | +33 (0)6 62 80 18 34

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