

# NORDIC WALK IN LYON

by  Alptis

5<sup>ÈME</sup> ÉDITION  
**17 / 18**  
OCT. 2020



## DOSSIER DE PRESSE

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

NORDICWALKIN'LYON SOUTIENT L'ACTION DE PRÉVENTION CŒUR DES FEMMES





## **01** **NORDICWALKIN'LYON BY ALPTIS** **3-12**

La présentation de l'évènement	4
Le programme	5
Les parcours	6
Les infos pratiques	7
Alptis, tous acteurs de notre santé	8-9
Le soutien de l'action de la fédération française de cardiologie sur le "Cœur des Femmes"	10-12

## **02** **LA MARCHE NORDIQUE** **13-22**

La présentation de la Marche Nordique	14
L'évolution et le développement de la Marche Nordique	15-16
A qui s'adresse la Marche Nordique ?	17
Les bienfaits de la Marche Nordique	18
Le matériel de Marche Nordique	17-22

## **03** **KCIOP - LEADER DE LA MARCHE NORDIQUE EN FRANCE** **23**

# 1

NORDICWALKIN'LYON BY ALPTIS





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

La 5<sup>ème</sup> édition de NordicWalkin'Lyon by Alptis aura lieu les **17 et 18 octobre 2020**.

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 :

**8 KM**

80m D+

**13 KM**

90m D+

**16 KM**

120m D+

**20 KM**

280m 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
- Les berges du Rhône et ses conviviales péniches
- L'Opéra gardé par ses 8 muses
- La place des Terreaux et l'Hôtel de Ville fraîchement rénovés
- La Croix-Rousse, ses colorées pentes et la Cour des Voraces
- Les quais de Saône et la fresque des Lyonnais, avec ses personnages emblématiques
- La colline de Fourvière, sa majestueuse basilique et ses théâtres antiques
- Le Vieux Lyon, ses fameuses traboules et la cathédrale Saint-Jean
- Le quartier de la Confluence, son visage urbain novateur et son musée

Ces itinéraires seront essentiellement sur **voie piétonne**, sur terrain stabilisé et goudron; ils seront **balisés, sécurisés**, et offriront des points de **ravitaillements festifs et typiquement lyonnais**. Des **guides du patrimoine OnlyLyon** animeront également le parcours en dévoilant les secrets de Lyon aux marcheurs curieux !



### ✂ Le Salon de la Marche Nordique & du Bien-Être

Au Parc de Gerland, sur le site de la Petite Prairie (Lyon 7<sup>ème</sup>), 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 de nombreux acteurs : des exposants équipementiers et des marques outdoor, des entités spécialisées dans la diététique sportive ; des fédérations et associations ; des ambassadeurs du territoire.

## • LE PROGRAMME



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

 **Samedi 17 octobre**  *Parc de Gerland, Petite Prairie*

**10h-18h** : Retrait des dossards & prêt de bâtons de Marche Nordique

**10h-18h** : Ouverture du Salon de la Marche Nordique & du Bien-Être : ateliers podium / initiations Marche Nordique / course enfants

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

Le Challenge Loisirs récompense les 3 fédérations, clubs et entreprises les plus nombreux !

 **Dimanche 18 octobre**  *Parc de Gerland, Petite Prairie*

**7h-10h** : Retrait des dossards & prêt de bâtons de Marche Nordique

**10h-16h** : Ouverture du Salon de la Marche Nordique & du Bien-Être : exposants

**20 KM** **8h30** : Marche 20km – Parcours noir  
**8h15** : Brief technique & Echauffement collectif  
20km – 280m D+/280m D-  
Départ/Arrivée : Parc de Gerland, Petite Prairie – Lyon

**16 KM** **9h** : Marche 16km – Parcours rouge  
**8h45** : Brief technique & Echauffement collectif  
16km – 120m D+/120m D-  
Départ/Arrivée : Parc de Gerland, Petite Prairie – Lyon

**13 KM** **9h30** : Marche 13km – Parcours bleu  
**9h15** : Brief technique & Echauffement collectif  
13km – 90m D+/90m D-  
Départ/Arrivée : Parc de Gerland, Petite Prairie – Lyon

**8 KM** **10h** : Marche 7km – Parcours vert  
**9h45** : Brief technique & Echauffement collectif  
7km – 80m D+/70m D-  
Départ : Parc de Gerland, Petite Prairie – Lyon  
Arrivée : Place Saint-Jean – Lyon

**11h30-14h30** : Etirements : Parc de Gerland, Petite Prairie – Lyon



**8 KM**

80m D+



Départ dimanche 18 octobre  
à 10h du Parc de Gerland

**13 KM**

90m D+



Départ dimanche 18 octobre  
à 9h30 du Parc de Gerland

**16 KM**

120m D+



Départ dimanche 18 octobre  
à 9h du Parc de Gerland

**20 KM**

280m D+



Départ dimanche 18 octobre  
à 8h30 du Parc de Gerland



## ✕ Tarifs 2020

MARCHE	TARIFS
<b>8KM</b>	17€
<b>13KM</b>	21€
<b>16KM</b>	25€
<b>21KM</b>	28€

### 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® by Wanabee** seront mis à disposition gratuitement sur le stand « prêt de bâtons » : pour le prêt des bâtons au Salon de la Marche Nordique & du 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 de la Marche Nordique & du 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 20euros afin de pallier les imprévus
- Une bande élastique adhésive permettant de faire un bandage ou un strapping

## ✕ 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)



## ✕ Alptis, un modèle atypique dans l'assurance de personnes

Créé à Lyon en 1976, Alptis est un groupe associatif de protection sociale. Sa filiale opérationnelle, Alptis Assurances, est aujourd'hui le 3ème courtier grossiste de France. Alptis intervient dans les domaines de la santé, de la prévoyance, de l'assurance de prêts, de l'épargne-retraite et du financement, pour les particuliers, les travailleurs indépendants et les entreprises.

Les garanties du groupe sont distribuées par un réseau de 6 900 courtiers conseils partenaires et Alptis protège aujourd'hui plus de 460 000 personnes, partout en France (métropole et DOM).

Relevant de l'entrepreneuriat sociétal, le modèle développé par Alptis est collaboratif et participatif, avec en particulier une communauté de 600 adhérents actifs bénévoles. Ils organisent notamment chaque année près de 400 actions de prévention santé, partout en France, qui sont proposées à l'ensemble des adhérents du groupe.

Plus d'informations sur [www.alptis.org](http://www.alptis.org)

## ✕ Cap Santé Durable : le programme de prévention by Alptis

Pour Alptis, la prévention santé est une priorité depuis toujours. L'objectif du groupe est de permettre à chacun de devenir acteur de sa santé, en apportant des réponses à des questions aussi simples qu'essentiels :

- Que puis-je faire dans ma vie quotidienne pour optimiser mon bien-être, mais aussi celui de mes proches ?
- Quels comportements adopter pour être en meilleure santé dès aujourd'hui, mais aussi pour mieux vieillir demain ?



ÊTRE EN  
FORME



ÊTRE  
ZEN



CULTIVER  
SES LIENS



PRÉSERVER  
L'ENVIRONNEMENT

Avec son programme baptisé « Cap Santé Durable », Alptis propose à ses adhérents, à ses courtiers partenaires, à ses collaborateurs, mais aussi au grand public, une série de vidéos et d'articles pour être en forme, rester zen et cultiver des liens sociaux, tout en préservant les ressources naturelles.

A découvrir :

- Les vidéos Alptis « Cap Santé Durable » sur la chaîne Alptis YouTube : la cohérence cardiaque, la marche afghane, la réflexologie palmaire, la Marche Nordique...

→ <https://www.youtube.com/user/alptisassociation>

- Les articles « Cap Santé Durable » sur un espace dédié du site internet [alptis.org](http://alptis.org)

→ <https://www.alptis.org/esprit-alptis/cap-sante-durable/>

## ✕ La Marche Nordique, un sport-santé préconisé par Alptis

Activité « tendance », sportive et ludique, adaptée à tous les publics, pratiquée aujourd'hui par près de 3 millions de personnes en France, la Marche Nordique correspond pleinement à la philosophie d'Alptis.

C'est un sport « qui fait du bien », complet mais accessible à tous, qui fait travailler la quasi-totalité des muscles de celles et ceux qui la pratiquent. La Marche Nordique permet également de renforcer les capacités respiratoires et cardio-vasculaires, tout en ménageant les articulations.

De plus, c'est une activité de pleine nature qui se pratique la plupart du temps en groupe, elle favorise donc la convivialité et le lien avec son environnement.

Depuis le 5 mars 2020, Alptis est devenu le partenaire de présentation de NordicWalkin'Lyon, qui se nomme désormais NordicWalkin'Lyon by Alptis. Ce partenariat a été officialisé par Annabel Lascar-Kam, Organisatrice de l'évènement, et Jean-Paul Babey, Directeur Général d'Alptis (photo ci-dessous).



*Annabel Lascar-Kam, Organisatrice de NordicWalkin'Lyon by Alptis, et Jean-Paul Babey, Directeur Général d'Alptis, lors de la signature de l'accord de partenariat le 5 mars 2020*

## • LE SOUTIEN DE L'ACTION DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CARDIOLOGIE SUR LE "CŒUR DE FEMMES"



NordicWalkin'Lyon by Alptis est depuis sa création en 2016, un rassemblement de marcheurs à la découverte des lieux emblématiques de la ville de Lyon.

Depuis sa 1<sup>ère</sup> édition, **plus de 70% des participants sont des femmes.**

Etant donc très sensibilisée par la santé de ces dernières, l'équipe d'organisation 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 (FFC) est la 1<sup>ère</sup> association de lutte contre les maladies cardio-vasculaires. Ces maladies sont souvent associées aux hommes. Il est **pourtant constaté que les femmes décèdent davantage que les hommes d'une maladie cardio-vasculaire.**

### LE CŒUR DES FEMMES

Les maladies cardio-vasculaires représentent la 1<sup>ère</sup> cause de mortalité chez les femmes, et elles sont de plus en plus jeunes (avant la ménopause).

**Mais ce n'est pas une fatalité !**

#### Constat

Les maladies cardio-vasculaires (MCV) ne sont pas réservées qu'aux hommes. En France, elles constituent la 1<sup>ère</sup> cause de mortalité chez les femmes. Chaque jour, sur 400 décès liés aux MCV, 54% concernent la gente féminine.

L'hospitalisation pour un infarctus du myocarde (IDM) est en hausse de 5% par an pour les femmes entre 45 et 54 ans. C'est une alerte de Santé Publique France.

Pourtant, il est connu que les artères des femmes avant la ménopause sont protégées par leurs hormones. Par ailleurs, grâce à quarante années de prévention et de considérables progrès thérapeutiques, les MCV sont en baisse d'une manière générale, tout sexe et tout âge confondu.

#### Alors, pourquoi ces contradictions ?

Depuis les années 1970, **les femmes ont changé de mode de vie** : tabagisme, sédentarité, alimentation déséquilibrée, alcoolisme, qui sont à l'origine d'autres risques comme le surpoids, l'obésité, l'hypertension artérielle, l'hypercholestérolémie, le diabète.

De plus, elles sont très exposées aux **nouveaux risques psycho-sociaux** (stress, dépression, épuisement professionnel ou « burn-out », ...) **et à la précarité.**

Or, les facteurs de risque, même de faible intensité, ne s'additionnent pas, **ils se potentialisent**, en s'aggravant l'un l'autre.

Ainsi, les combinaisons :

- Tabac + pilule + après 35 ans

ou

- Senior + sédentarité + mauvaise alimentation + isolement social constituent des cocktails explosifs en faveur des MCV.

## ✕ Des idées reçues tenaces

- Les femmes n'ont pas les mêmes comportements d'alerte vis-à-vis de leur santé : elles tardent à appeler les secours quand elles ressentent les signes avant-coureurs.
- Elles ne se sentent pas concernées, croient que cette maladie est masculine, et surtout croient que le cancer du sein est plus dangereux.
- Elles ignorent qu'elles sont plus vulnérables aux 3 phases clés de leur vie hormonale (contraception, grossesse, ménopause).
- Elles ignorent que les symptômes d'infarctus peuvent être atypiques pour certaines femmes.

**La prise en charge est retardée d'une heure par rapport aux hommes.**

## ✕ Les spécificités physiologiques de la femme

Pendant longtemps, la recherche et les essais cliniques dans le domaine cardio-vasculaire ne concernaient que les hommes, tandis que pour les femmes elle s'était davantage concentrée sur l'appareil de reproduction.

Or, les femmes sont physiquement, biologiquement et psychologiquement différentes des hommes : à facteurs de risque égaux, les impacts sur leur cœur et leurs vaisseaux sont beaucoup plus sévères.

**Les traitements sont insuffisants ou ne sont pas assez efficaces, à cause de cette méconnaissance de leurs spécificités physiopathologiques.**

## ✕ Le poids socio-culturel

Les femmes culpabilisent doublement par rapport à leur environnement familial et leur environnement professionnel. Après la phase aigüe à l'hôpital, elles sont moins nombreuses que les hommes à suivre un programme de réadaptation cardiaque, pourtant essentiel pour un retour à la vie normale dans de bonnes conditions.

**Ainsi, par malchance, méconnaissance ou négligence, après un infarctus, les femmes ont davantage de risque de décéder ou de refaire un accident cardio-vasculaire.**

**Le pronostic post-infarctus est moins bon que celui des hommes.**

C'est dans ce contexte que depuis de longues années, la Fédération Française de Cardiologie engage de nombreuses actions en faveur du cœur des femmes.

Grâce à la générosité de ses donateurs, la FFC développe et soutient des programmes de **RECHERCHE** orientés notamment vers leurs spécificités physiopathologiques. Comprendre et expliquer ce phénomène vise à améliorer la **PRÉVENTION** et à prodiguer des examens et des traitements plus adaptés.

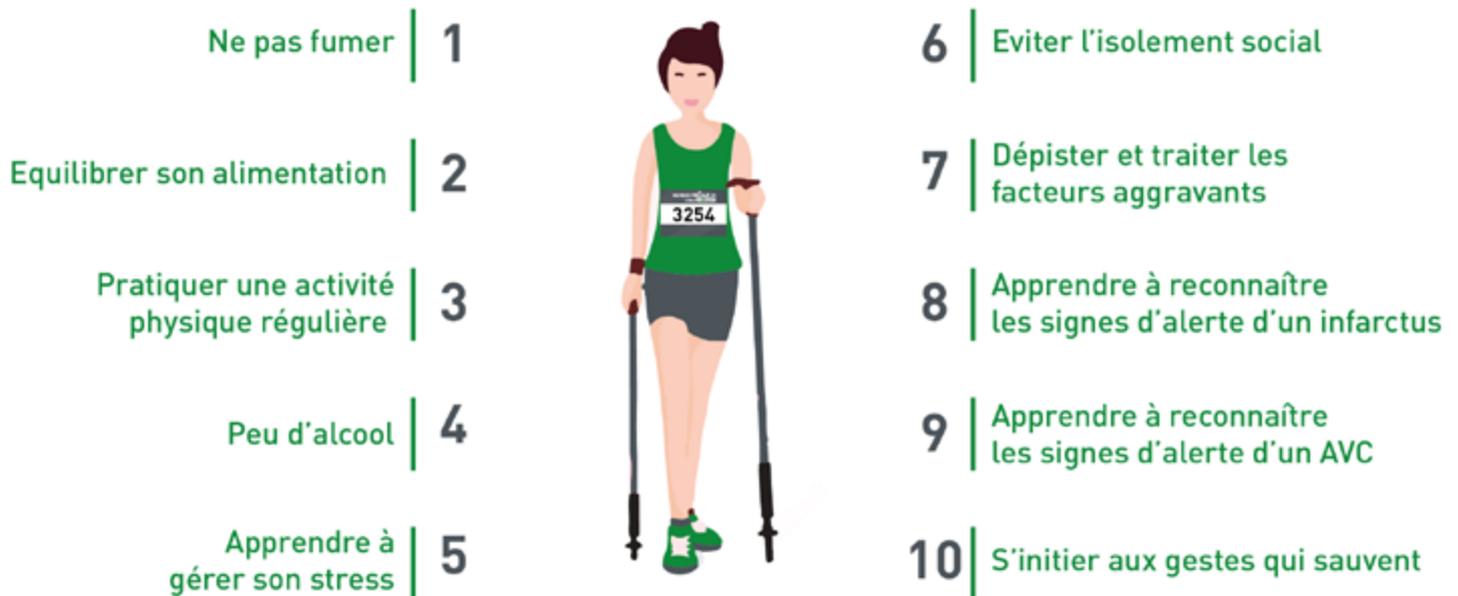
La FFC organise également des campagnes de **SENSIBILISATION** par l'information et la pédagogie, pour que les femmes prennent conscience qu'hormis l'âge, le sexe et l'hérédité, 80% des risques sont modifiables.

Adopter une meilleure hygiène de vie, se faire contrôler systématiquement aux 3 phases clés de sa vie hormonale, savoir reconnaître les symptômes atypiques font partie des « **10 COMMANDEMENTS POUR LA SANTÉ DU CŒUR DES FEMMES** ». Les maladies cardio-vasculaires ne sont pas une fatalité, les femmes peuvent être actrices de leur santé.

Par ailleurs, se familiariser avec les **3 GESTES QUI SAUVENT** – alerter – masser – défibriller – est un acte civique de première importance pour limiter les séquelles, ou sauver une vie lors d'un arrêt cardiaque.

L'action de prévention soutenue par NordicWalkin'Lyon by Alptis s'articule autour de la promotion des « **10 commandements pour la santé du cœur des femmes** ».

## Les 10 commandements pour la santé du "Cœur des Femmes"



### • LA MARRAINE DE L'ÉVÈNEMENT PORTEUR DU MESSAGE "CŒUR DE FEMMES"



Loan Vo Duy

Afin de sensibiliser et de porter le message, l'équipe d'organisation a le plaisir d'accueillir Loan Vo Duy en tant que nouvelle marraine de NordicWalkin'Lyon by Alptis.

Loan Vo Duy est Co-présidente de la Commission « Cœur de Femmes » et membre du conseil d'administration de la Fédération Française de Cardiologie.

Epouse d'un cardiologue formé à la Faculté de Médecine de Lyon, Dr Thành Vo Duy, elle a très tôt été sensibilisée aux facteurs de risque cardio-vasculaires, et plus spécifiquement ceux concernant les femmes, d'autant que les maladies cardio-vasculaires sont la 1ère cause de mortalité chez les femmes, tout âge confondu, avec plus de 400 décès chaque jour.

Après une carrière de consultant en Risk Management dans le secteur privé, Loan s'implique bénévolement dans le Club Cœur et Santé de Noyon (Oise), créé par son mari. Convaincue des bienfaits d'une bonne hygiène de vie sur les risques cardio-vasculaires, elle met en place des activités comme la gym douce, l'aquagym-santé et des ateliers diététiques, toutes animées par des professionnels. Elle-même est animatrice diplômée de Marche Nordique pour les seniors. Fort de son expérience locale, elle a ensuite été nommée Déléguée régionale avec la charge d'animer et de fédérer 11 Clubs Cœur et Santé de la Région Picardie. C'est dans les Clubs Cœur et Santé que chacun, cardiaque ou non, peut trouver de l'information sur la prévention, pratiquer des activités physiques adaptées et s'initier aux gestes qui sauvent.

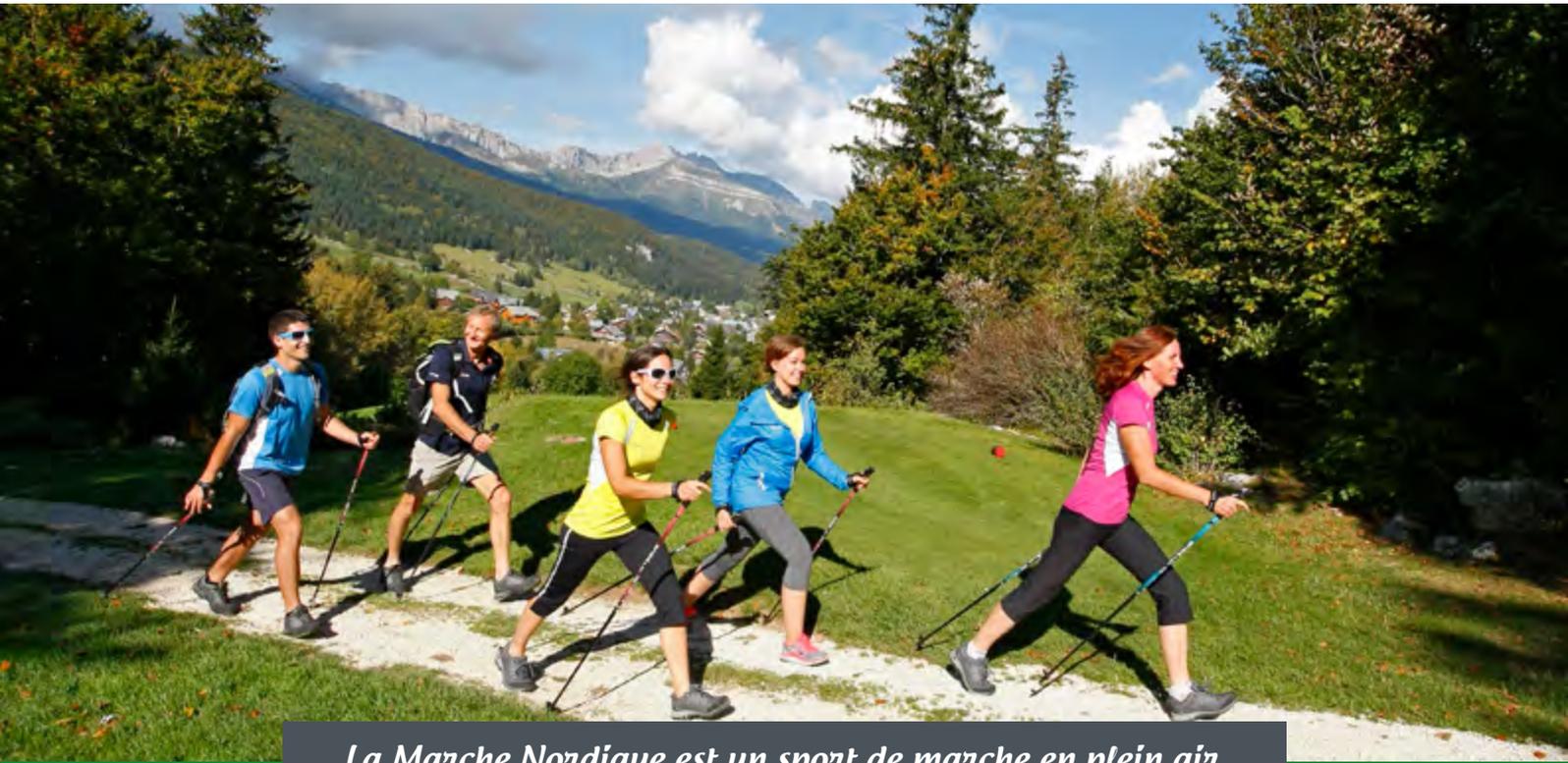
Aujourd'hui, Loan se bat pour que les femmes prennent conscience que les maladies cardio-vasculaires ne sont pas une fatalité, qu'elles peuvent être actrices de leur santé. Adopter une meilleure hygiène de vie, se faire contrôler aux 3 phases clés de leur vie hormonale (contraception, grossesse, ménopause) et apprendre à reconnaître les symptômes cardiovasculaires féminins font partie des « 10 Commandements pour le Cœur des Femmes » de la FFC.

« Participer à l'évènement NordicWalkin'Lyon by Alptis comme marraine est pour moi à la fois un honneur et une opportunité pour apporter les messages de sensibilisation et de prévention, une des missions prioritaires de la Fédération Française de Cardiologie, » Loan Vo Duy

# 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 la course à pied 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 des Sports.

**2013**

**1<sup>ère</sup> édition de l'EuroNordicWalk Vercors**, le 1<sup>er</sup> Rassemblement Européen de Marche Nordique à 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.

**Sept. 2020**

**8<sup>ème</sup> édition de l'EuroNordicWalk Vercors**, plus de 3 000 participants attendus.

**Octobre 2020**

**NordicWalkin'Lyon devient NordicWalkin'Lyon by Alptis**  
**5<sup>ème</sup> édition de NordicWalkin'Lyon by Alptis**, 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 2010 que la **Fédération Française d'Athlétisme (FFA)** reçoit la **délégation officielle** du Ministère des Sports.

Les Coachs Athlé-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, le Syndicat des 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 chronométrée, 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.

Elle fait d'ailleurs partie des sports les plus plébiscités par les Françaises et Français.\*

*\*Univers "Course et Marche" prisé à 41% par les Hommes et 38% par les Femmes. D'après le Baromètre national des pratiques sportives de 2018, réalisé par le Ministère des Sports.*



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**



**2.7 millions  
de pratiquants  
en France**

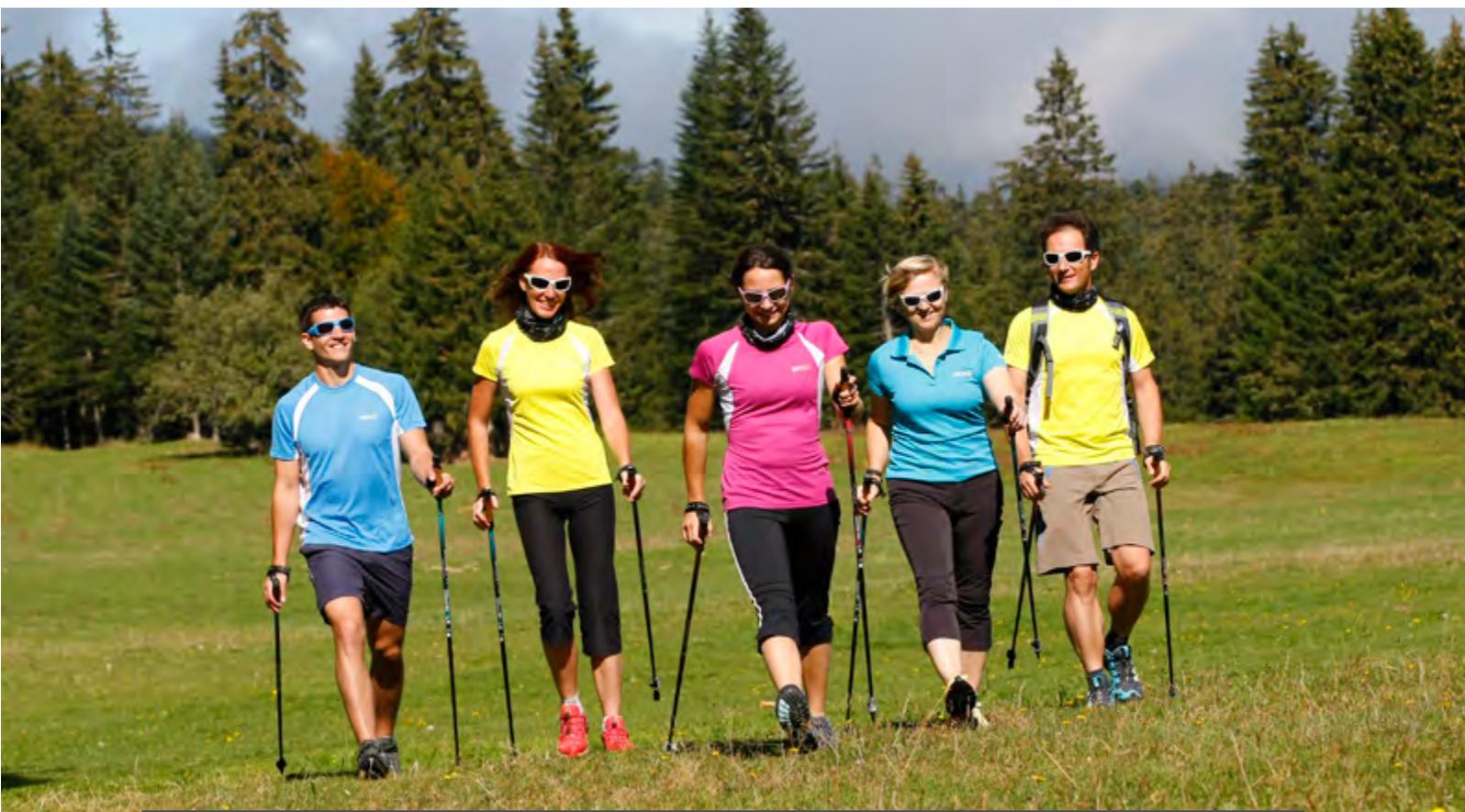


**70% de femmes  
(avec une moyenne d'âge  
en diminution permanente)**



**+ 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.



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, seul(e) 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.



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.



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, cette 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 permet ainsi de sculpter 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



### ✕ 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.

### ✕ Comprendre le geste de la Marche Nordique en 4 étapes

- 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.



#### CHOISIR SA TAILLE DE BÂTON (EN CM)

VOTRE TAILLE	143-155	156-163	164-170	171-178
BÂTON	100	105	110	115

VOTRE TAILLE	179-186	187-193	194-200
BÂTON	120	125	130

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



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...





Depuis quelques années, l'offre pour cette pratique s'est fortement développée au sein de GO Sport. Pour le lancement de la nouvelle gamme NordicWalkin® by Wanabee, GO Sport s'est entouré des meilleurs pour expertiser son offre et propose des bâtons innovants et accessibles à chaque passionné de Marche Nordique.

La gamme de bâtons NordicWalkin® by Wanabee est composée de 3 modèles de différents :

### NORDIC 30



#### Prix de vente : 29,99€

10% de remise\* à partir de 10 paires achetées, bâtons testés et recommandés par nos experts.

Le bâton NORDIC 30, est un bâton de Marche Nordique monobrin composé de 30% de carbone.

Idéal pour s'initier à la pratique sans vous soucier de votre matériel ! Il est équipé d'un gantelet ergonomique facilement détachable grâce au système SIMPLY monté sur une poignée liège confortable et universelle.

Il est également doté du CLIP PAD qui permet de venir ranger le bouchon antidérapant et d'éviter de le perdre, le bouchon reste à disposition pour une utilisation sur sol goudronné.

Vous apprécierez la pointe en carbure de tungstène biseautée permettant une parfaite accroche.

### NORDIC 60



#### Prix de vente : 39,99€

10% de remise\* à partir de 10 paires achetées, bâtons testés et recommandés par nos experts.

Le bâton NORDIC 60, est un bâton de Marche Nordique monobrin composé de 60% de carbone.

Léger et robuste, il sera le parfait compagnon du pratiquant régulier à confirmé qui souhaite évoluer dans sa pratique !

Il est équipé d'un gantelet ergonomique facilement détachable grâce au système SIMPLY monté sur une poignée liège confortable et universelle.

Il est également doté du CLIP PAD qui permet de venir ranger le bouchon antidérapant et d'éviter de le perdre, le bouchon reste à disposition pour une utilisation sur sol goudronné.

Sa pointe en carbure biseautée permet une parfaite accroche, et avec le système TIP BACK il est possible de la retourner ou de la changer quand elle est usée.



**Prix de vente : 59,99€**

10% de remise\* à partir de 10 paires achetées, bâtons testés et recommandés par nos experts.

Le bâton **NORDIC 90**, est un bâton de Marche Nordique monobrin composé de **90% carbone**.

Le plus léger de la gamme officielle NordicWalkin® by Wanabee, ce bâton est destiné au **pratiquant confirmé à expert** en recherche de performance !

Il est équipé d'un **gantelet ergonomique facilement détachable** grâce au système **SIMPLY** monté sur une poignée liège confortable et universelle.

Il est également doté du **CLIP PAD** qui permet de venir **ranger le bouchon antidérapant** et d'éviter de le perdre, le bouchon reste à disposition pour une utilisation sur sol goudronné.

Sa pointe en carbure biseautée permet une parfaite accroche, et avec le système **TIP BACK**, il est possible de la **retourner** ou de la changer quand elle est usée.

La pointe du bâton dispose également de la technologie **TIP PROPULS** permettant **d'absorber les chocs** et de favoriser le geste de la Marche Nordique vers l'avant (propulser) pour un gain d'effort.

### Comment acheter ma paire de bâtons ?

- Je peux acheter mes bâtons **en ligne sur le site internet de GO Sport** :
  - **Bâtons NORDIC 30**, rendez-vous sur : [www.go-sport.com/sports/randonnee/equipements-randonnee/batons-rando/nordic-30-x2-105-5038317.html](http://www.go-sport.com/sports/randonnee/equipements-randonnee/batons-rando/nordic-30-x2-105-5038317.html)
  - **Bâtons NORDIC 60**, rendez-vous sur : [www.go-sport.com/sports/randonnee/equipements-randonnee/batons-rando/nordic-60-x2-105-5502479.html](http://www.go-sport.com/sports/randonnee/equipements-randonnee/batons-rando/nordic-60-x2-105-5502479.html)
  - **Bâtons NORDIC 90**, rendez-vous sur : [www.go-sport.com/sports/randonnee/equipements-randonnee/batons-rando/nordic-90-x2-105-5038319.html](http://www.go-sport.com/sports/randonnee/equipements-randonnee/batons-rando/nordic-90-x2-105-5038319.html)
- Je peux acheter mes bâtons **dans le magasin GO Sport** le plus proche de chez moi. Pour trouver le GO Sport le plus proche de chez moi, rendez-vous sur : <https://stores.go-sport.com/fr-fr>
- Je peux acheter mes bâtons **lors de NordicWalkin'Lyon by Alptis**, une fois mes bâtons testés, sur le stand de GO Sport !

# 3

## KCIOP - LEADER DE LA MARCHE NORDIQUE EN FRANCE





Organisateur d'évènements sportifs, KCIOP conçoit et produit de grands évènements 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 évènements de Marche Nordique en France :

## NORDIC WALK IN LYON by Alptis

Créé en 2016, NordicWalkin'Lyon by Alptis est le 1<sup>er</sup> évènement urbain dédié à la Marche Nordique et Randonnée Pédestre en France. Cet évènement unique propose aux marcheurs de découvrir la ville de Lyon en traversant les plus beaux quartiers de la ville. La 5<sup>ème</sup> édition aura lieu les 17 et 18 octobre 2020, 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 by Alptis. 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'évènement.

Pour plus d'informations : [www.coders69.fr](http://www.coders69.fr)

## EURO NORDIC WALK IN VERCORS

Créé en 2013, cet évènement est devenu en quelques années le plus grand rendez-vous européen de Marche Nordique. Durant 3 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 du 18 au 20 septembre 2020, plus de 3 000 participants sont attendus.

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





### **Annabel Lascar-Kam**

**Organisatrice de grands événements de marche :**

- l'EuroNordicWalk Vercors, le Rassemblement Européen de la Marche Nordique. Plus de 3 000 marcheurs sont attendus pour la 8ème édition.
- NordicWalkin'Lyon by Alptis, événement de Marche Nordique et Randonnée Pédestre en milieu urbain. Plus de 2 500 marcheurs sont attendus pour la 5ème édition.



### **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.**



### **Josiane Barailler**

**Institutrice 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.**



### **Laura Scortesse**

**Conseillère technique fédérale à la Fédération Française de la Retraite Sportive.**

En charge du développement des clubs et des activités sur la région Auvergne-Rhône-Alpes.



### **Ivan Raça**

**Rédacteur en Chef de Marche Nordique Magazine.**

Il donne de la visibilité à la Marche Nordique et contribue à son développement grâce à son expertise. Docteur en Sciences du Sport et Coach de Marche Nordique, il connaît parfaitement la discipline et ses acteurs.

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

• NOS PARTENAIRES



PARTENAIRE TERRITOIRE



PARTENAIRE PRINCIPAL



PARTENAIRE OFFICIEL



PARTENAIRE INSTITUTIONNEL



FOURNISSEURS OFFICIELS



PARTENAIRES



PARTENAIRES MÉDIAS



ORGANISATION





# NORDIC WALK IN LYON by Alptis

## CONTACT

Relations presse et communication

Céline Humbert

[celine@kciop.fr](mailto:celine@kciop.fr) | +33 (0)7 83 78 71 05

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