

NORDIC WALK IN
LYON by  Alptis

6^{ÈME} ÉDITION

16 & 17
OCTOBRE 2021

PARTICIPEZ AVEC VOTRE ENTREPRISE !

Découvrez la ville autrement, en Marche Nordique ou Randonnée Pédestre !



WWW.NORDICWALKINLYON.COM

NORDICWALKIN'LYON BY ALPTIS SOUTIENT L'ACTION DE PRÉVENTION "CŒUR DE FEMMES"



// MARCHEZ ENSEMBLE EN ENTREPRISE

• LA MARCHE, UNE ACTIVITÉ RECOMMANDÉE POUR LE BIEN-ÊTRE

- **Entretenir** son apparence
- **Se sentir bien** moralement
- L'importance d'avoir **une vie saine** et équilibrée

• LA MARCHE, UNE PRATIQUE INDISPENSABLE POUR RESTER EN FORME !

- Moyen **le plus naturel** et **le plus aisé** de pratiquer un exercice physique
- **Améliorer sa condition physique** et prévenir les maladies
- **Le bien-être et la santé** des équipes pour une plus grande efficacité

• LA MARCHE SPORT TEAM BUILDING !

- **Mixte, intergénérationnel & facilitateur** d'échanges.
- Des collaborateurs acteurs du projet d'entreprise, plus **unis** pour aller plus loin ensemble

• ENVIE DE S'ESSAYER À LA PRATIQUE DE LA MARCHE NORDIQUE ?

- Sportif ou non ? La Marche Nordique est une pratique **accessible** et **conviviale**. Profitez de **séances d'initiation** et du **prêt de bâtons** pour faire tester l'activité à vos collaborateurs !

Activité « tendance » et sport de masse

Partout, **proche de chez soi**

Pratique **sportive et ludique**

Adaptée à tous les publics

Complémentaire pour l'entraînement des sportifs

Activité Sport-santé

Activité physique complète pour garder la forme et la santé

Renforcement musculaire de + de 80% des muscles du corps



// LE CONCEPT DE L'ÉVÈNEMENT

• L'ÉVÈNEMENT URBAIN N°1 EN FRANCE

6^{ème} édition

Les 16 & 17 octobre 2021

au Parc de Gerland, à Lyon



3 700
visiteurs



2 300
participants



Événement
100% Marche



• PROGRAMME DE L'ÉVÈNEMENT

PRATIQUER

Des **parcours de Marche** pour tous

8KM

13KM

16KM

20KM

DÉCOUVRIR

• Le **Salon de la Marche Nordique & du Bien-Être** avec plus de 35 exposants au cœur des animations

ECHANGER

- **Activités** sur le **podium** du salon : Yoga, Fitness,...
- **Animations** proposées par les **exposants**
- Découvrir la **pratique de la Marche Nordique**, par le biais de **séances d'initiation** encadrées par des instructeurs et du **prêt de bâtons**

• LES PARCOURS DE MARCHÉ

4 parcours qui traversent les
plus beaux sites de la ville de Lyon



• MÉDIATISATION DE L'ÉVÈNEMENT

Plus de **5 200 abonnés** **@NordicWalkin**

Plus de **22 000 abonnés** aux newsletters

Des retombées médiatiques évaluées à **292 000 € en 2019**

Plus de **50 articles de presse écrite & internet**

Diffusions **Télévision & Radio** :



// NOTRE SOUTIEN À «COEUR DES FEMMES»

• ACTION SOUTENUE PAR L'ÉVÈNEMENT DEPUIS 3 ANS

- NordicWalkin'Lyon soutient l'action de la **Fédération Française de Cardiologie** sur le cœur des femmes.
- L'action de **prévention** soutenue par NordicWalkin'Lyon by Alptis s'articule autour de la promotion des « **10 commandements cœur de femmes** ».



10 COMMANDEMENTS POUR LE COEUR DES FEMMES

- | | |
|---|--|
| 1 Ne pas fumer | 6 Eviter l'isolement social |
| 2 Equilibrer son alimentation | 7 Dépister et traiter les facteurs aggravants |
| 3 Pratiquer une activité physique régulière | 8 Apprendre à reconnaître les signes d'alerte d'un infarctus |
| 4 Peu d'alcool | 9 Apprendre à reconnaître les signes d'alerte d'un AVC |
| 5 Apprendre à gérer son stress | 10 S'initier aux gestes qui sauvent |

// L'OFFRE ENTREPRISE

• LE PACK ENTREPRISE

- **4 parcours au choix** : 8 km, 13 km, 16 km et 20 km
- **Dossard** pour l'accès au parcours
- Séances d'**échauffement** & d'**étirements**
- Parcours **balisé** & **sécurisé**
- **Ravitaillements**
- **Point d'interprétation du patrimoine**
- **T-shirt technique** collector et **cadeau surprise** !
- Tester la Marche Nordique : **Prêt de bâtons offert**

• LES AVANTAGES

- Inscription dans un **groupe entreprise** & **paiement unique**
- **-10%** sur le prix public à partir de 10 inscrits
- **Retrait facile de tous les dossards** en 1 fois
- Participation au **Challenge Entreprises***
* au minimum d'une participation de 3 entreprises



• LES OPTIONS DU PACK ENTREPRISE*

* Contenu non compris dans l'offre, mais pouvant être élaboré par l'organisation.

- **Tente de 9m²** au Salon de la Marche Nordique & du Bien-Être
- **Buffet café-croissant** avant le départ
- **Photo de groupe** entreprise avant le départ
(envoyée par email au responsable du groupe)

Budget indicatif moy./pers = **25€ HT**



// LE PROGRAMME DU WEEK-END

• SAMEDI 16 OCTOBRE

ANIMATIONS AU SALON DE LA MARCHE NORDIQUE & DU BIEN-ÊTRE
avec de nombreux exposants !

- **Activités sur le podium du Salon** : Yoga, Fitness,...
- **Animations** proposées par les exposants
- **Découvrir la Marche Nordique** grâce à des conseils techniques donnés par des instructeurs et des initiations
- **Retrait des dossards**
- **Conférences**, tables rondes autour du bien-être, de la nutrition et du sport santé

• DIMANCHE 17 OCTOBRE

- **Matin : Départ du Parc de Gerland des Marches** qui traversent les plus beaux sites de la ville de Lyon



- **Fin de matinée : Arrivée des marches** - Ravitaillement festif et étirements
- Photo de groupe



NORDIC WALK IN LYON

by  Alptis

POUR TOUT RENSEIGNEMENT ;
contact@nordicwalkinlyon.com