

# NORDIC WALK IN



**DOSSIER DE PRESSE**

# SOMMAIRE

## **3** LA MARCHÉ NORDIQUE

- 4** Présentation de la Marche Nordique
- 5** La Marche Nordique en quelques chiffres
- 6** À qui s'adresse la Marche Nordique ?

## **7** NORDICWALKIN' BORDEAUX MÉTROPOLE

- 8** La présentation de l'évènement
- 9** Le programme
- 10** Nos partenaires

## **11** EURO NORDICWALKIN' LE DÉVOLUY

- 12** La présentation de l'évènement
- 13** Le programme
- 14** Nos partenaires

## **15** NORDICWALKIN' LYON

- 16** La présentation de l'évènement
- 17** Le programme
- 18** Nos partenaires

## **19** NORDICWALKIN' SAUMUR

- 20** La présentation de l'évènement
- 21** Le programme
- 22** Nos partenaires

## **23** CONTACTS PRESSE

# LA MARCHE NORDIQUE



# Présentation de la Marche Nordique

## 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**.

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 permettent d'allonger les foulées, pour obtenir environ 1 à 2 km/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, le 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**.

## La Marche Nordique en quelques chiffres

**9 millions**

de pratiquants  
en Europe

**2,6 millions**

de pratiquants  
en France

**65%**

de  
femme

**+ de 25 000**

licenciés  
en clubs  
d'athlétisme en  
France (DP FFA)

**40 ans**

c'est l'âge médian  
des pratiquants

# À qui s'adresse la Marche Nordique ?



**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 exercée 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, 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.



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 en solo. L'important est d'être correctement équipé et de maîtriser les fondamentaux de la discipline.

# NORDIC WALK IN

BORDEAUX MÉTROPOLE



# LA PRÉSENTATION DE L'ÉVÈNEMENT

La **3ème édition** de **NordicWalkin'Bordeaux Métropole** a lieu les **3, 4 et 5 avril 2026**. Cet évènement unique en France, exclusivement dédié à la Marche en milieu urbain, propose des parcours à la découverte des plus beaux sites de la Ville de Bordeaux et de sa Métropole. **Plus de 1 000 marcheurs sont attendus.**

## 5 parcours proposés :

**8 KM**

**7 KM**

**14 KM**

**19 KM**

**24 KM**

Au départ de la Maison Ecocitoyenne, au bord de la Garonne, 5 marches sont au choix : la Nocturne de 8 km le vendredi, La Marche Nature Vignoble de 7 km le samedi, et les 3 marches le dimanche : 14 km, 19 km et 24 km.

**La Marche Nocturne** est le parcours idéal pour découvrir le Bordeaux illuminée au cœur de son centre historique :

- les berges de la Garonne et ses péniches
- la Place de la Bourse et son miroir d'eau
- le Grand Théâtre, construit en 1773
- le Monument aux Girondins, situé sur la place des Quinconces
- le Jardin Public, un espace vert de 10,8 hectares
- la Cathédrale Saint-André, et ses tours dominants les toits de la métropole

**La Marche Nature Vignoble**, nouveauté en 2026, permet à tous de partir à la découverte de la nature bordelaise en plein cœur de la Métropole :

- Le Château de Lucey-Halde à Mérignac, pour une immersion dans l'univers des vins de Bordeaux
- Le Bois de Burck, véritable écrin de verdure aux portes de la ville

**Les Parcours du Dimanche**, sont quant à eux proposés à travers la Métropole de Bordeaux pour ainsi y découvrir les sites emblématiques de Bordeaux et du parc des Coteaux (villes de Lormont, Cenon et Floirac, sur la rive droite de la Garonne) :

- Le lac de Bordeaux, et ses berges aménagées
- La Base sous-marine, construite lors de la 2nde Guerre Mondiale
- Le Parc de l'Ermitage, et son lac majestueux à Lormont
- Le Parc Palmer, son Rocher et son château à Cenon
- Le Parc du Cypressat, entre bois et prairies à Cenon

# LE PROGRAMME

## VENDREDI 3 AVRIL / Maison Écociroyenne de Bordeaux Métropole

**14 H - 21 H** : Retrait des dossards, inscriptions sur place & prêt de bâtons de Marche Nordique

**14 H - 18 H 30** : Salon de la Marche Nordique® : Exposants & Animations

- **Marche Nocturne - 8 km**

**21 H** : Échauffement

**21 H 15** : Départ 8 km

**22 H 20 - 23 H 45** : Arrivées

**22 H 30 - 23 H 30** : Étirements

## SAMEDI 4 AVRIL / Maison Écociroyenne de Bordeaux Métropole

**10 H - 18 H** : Retrait des dossards, inscriptions sur place & prêt de bâtons de Marche Nordique

**10 H - 18 H** : Salon de la Marche Nordique® : Exposants & Animations

- **Marche Nature Vignoble - 7 km**

**14 H 45** : Échauffement

**15 H 00** : Départ 7 km

**16 H 15 - 17 H 30** : Arrivées

## DIMANCHE 5 AVRIL / Maison Écociroyenne de Bordeaux Métropole

**7 H - 10 H** : Retrait des dossards, inscriptions sur place & prêt de bâtons de Marche Nordique

**9 H - 15 H** : Salon de la Marche Nordique® : Exposants & Animations

- **Marche 24 km**

**8 H 15** : Échauffement

**8 H 30** : Départ 24 km

- **Marche 19 km**

**8 H 45** : Échauffement

**9 H** : Départ 19 km

- **Marche 14 km**

**9 H 45** : Échauffement

**10 H** : Départ 14 km

**11 H - 14 H 50** : Arrivées

**11 H 30 - 15 H** : Étirements

# NOS PARTENAIRES

## Partenaires territoire



## Fournisseurs officiels



## Partenaire média



## Partenaires animations



## Partenaire



★ ★ ★ ★ ★  
EURO

NORDIC WALK IN

LE DÉVOLUY



# LA PRÉSENTATION DE L'ÉVÈNEMENT

L'**Euro NordicWalkin' Le Dévoluy** se tiendra les **19, 20 et 21 juin 2026** dans les Hautes-Alpes. Ce nouveau territoire accueillera la **14e édition** de cet événement d'envergure européenne. À cette occasion, plus de **3 000 marcheurs** sont attendus pour participer à des randonnées thématiques et variées, au cœur de paysages alpins d'exception.

## **7 parcours proposés :**

---

Le tout premier départ sera donné le vendredi soir depuis le centre sportif du Dévoluy, avec une Marche Nocturne de **8 km**. L'événement se poursuivra le samedi avec **deux parcours distincts de 10 km**. Le dimanche s'annonce particulièrement riche, avec pas moins de quatre Marches au programme : **6 km, 12 km, 16 km et 23 km**.

**Marche Nocturne :** 8 km offrant une ascension paisible jusqu'au Collet du Tât pour admirer le coucher de soleil et les paysages alpins avant une descente dans la lumière du soir.

**Marche Chronométrée :** 10 km en boucle dans le massif du Dévoluy, alliant défi personnel, rythme soutenu et convivialité, avec un cadre officiel labellisé par la Fédération Française d'Athlétisme.

**Marche La Joue Panoramique :** 10 km alternant espaces aménagés et sentiers de montagne, offrant une progression vers le Collet du Tât avec de larges panoramas sur les massifs environnants.

**Marche Super-D en forêt :** 6 km en forêt, idéale pour découvrir les paysages du Dévoluy, avec un passage par un belvédère offrant une vue sur les gorges des Étroits et le village de Saint-Étienne-en-Dévoluy.

**Marche Sous les Yeux des Géants :** 12 km offrant un itinéraire varié entre forêts et panoramas, permettant de découvrir les différentes ambiances du massif du Dévoluy jusqu'au Collet du Tât.

**Marche Au fil de la Souloise :** 16 km proposant une traversée progressive du Dévoluy, entre sentiers forestiers, passage au Collet du Tât et descente vers villages et hameaux, offrant une immersion variée entre nature et territoire.

**Marche L'Odyssée Dévoluarde :** 23 km traversant la diversité des paysages du Dévoluy, entre forêts, belvédères et villages, avec notamment le passage par le Bois Rond, pour un itinéraire exigeant destiné aux marcheurs aguerris.

# LE PROGRAMME

## **VENDREDI 19 JUIN / Salon de la Marche Nordique®**

**14 H - 20 H** : Retrait des dossards, animations, ateliers podium, conférences et exposants. Échauffements et étirements collectifs.

**21 H** : Départ de la **Marche Nordique Nocturne** – **8 km**

## **SAMEDI 20 JUIN / Salon de la Marche Nordique®**

**9 H - 18 H 30** : Ouverture du Salon de la Marche Nordique et retrait des dossards

- Animations, ateliers podium, conférences et exposants
- Échauffements et étirements collectifs

**10 H** : Départ de la **Marche Nordique Chronométrée** – **10 km**

**14 H** : Départ de la **Marche La Joue Panoramique** – **10 km**

**18 H 30** : Départ du Défilé des Pays et des Régions

**19 H** : Remise des prix et soirée festive

- Discours officiels, Défilé des Pays et des Régions et Prix de l'Ambiance
- Apéritif géant et ambiance musicale

## **DIMANCHE 21 JUIN / Salon de la Marche Nordique®**

**7 H 30 - 10 H** : Retrait des dossards

**9 H - 15 H** : Ouverture du Salon de la Marche Nordique

- Animations, ateliers podium, conférences et exposants
- Échauffements et étirements collectifs

**7 H 30** : Départ de la **Marche «L'Odyssée Dévoluarde»** – **23 km**

**8 H 30** : Départ de la **Marche «Au fil de la Souloise»** – **16 km**

**9 H 30** : Départ de la **Marche «Sous les Yeux des Géants»** – **12 km**

**10 H** : Départ de la **Marche «Super-D en forêt»** – **6 km**

# NOS PARTENAIRES

## Partenaire territoire



## Fournisseurs officiels



## Partenaire fournisseur



## Partenaire média



# NORDIC WALK IN LYON



# LA PRÉSENTATION DE L'ÉVÈNEMENT

La **11e édition** de **NordicWalkin'Lyon** se tiendra les **10 et 11 octobre 2026**, au départ de la Place Saint-Jean. Cet évènement urbain propose quatre parcours, accessibles en marche nordique ou en randonnée pédestre. Ouvert à tous les niveaux, il permet de découvrir les sites emblématiques, historiques et contemporains de Lyon.

## 4 parcours proposés :

**7 KM**

**12 KM**

**16 KM**

**20 KM**

**La Marche Verte** de 7 km permet de découvrir le patrimoine historique lyonnais, en passant notamment par la Presqu'île et le Vieux Lyon, avec de beaux points de vue sur le patrimoine des hauteurs (Croix-Rousse, Fourvière). Côté sportif, le parcours est très accessible même pour des familles.

**La Marche Bleue** de 12 km offre un bel équilibre entre découverte du centre historique de la Ville Lumière et prises de hauteur pour admirer de superbes panoramas. Le parcours alterne entre immersion dans les quartiers emblématiques et passages plus sportifs, avec un dénivelé marqué mais accessible à celles et ceux souhaitant se challenger.

**La Marche Rouge** de 16 km propose un beau tour d'horizon du patrimoine lyonnais, en passant notamment par les deux collines emblématiques de la Capitale des Gaules : Croix-Rousse et Fourvière. Côté sportif, le parcours propose quelques belles montées pour atteindre les beaux points de vue sur la ville.

**La Marche noire** de 20 km propose un tour d'horizon complet du patrimoine lyonnais, en passant notamment par les deux collines emblématiques de la Capitale des Gaules : Croix-Rousse et Fourvière, mais également par le Parc de la Tête d'Or. Côté sportif, le parcours propose quelques belles montées pour atteindre les beaux points de vue sur la ville.



## LE PROGRAMME

Le programme détaillé sera dévoilé prochainement.

# NOS PARTENAIRES

## Partenaire territoire



## Partenaire institutionnel



## Fournisseur officiel



## Partenaire



## Partenaire fournisseur



# NORDIC WALK IN SAUMUR





## LA PRÉSENTATION DE L'ÉVÈNEMENT

L'édition 2026 sera bientôt dévoilée.



## LE PROGRAMME

Le programme détaillé sera dévoilé prochainement.

# NOS PARTENAIRES

## Partenaires territoire



## Fournisseurs officiels



## Partenaire hébergement



## Partenaire fournisseur



# CONTACTS

[presse@ebra-sports.fr](mailto:presse@ebra-sports.fr)

**Hanna BARBET-CYMBLER**

**06 40 11 30 90**

**Zacharie PASTRE**

**06 51 09 57 78**



**NORDIC WALK IN**