

LE **RASSEMBLEMENT EUROPÉEN DE LA MARCHÉ NORDIQUE**

La Marche Nordique : un phénomène de société

Venue des pays du nord et s'étant répandue dans le monde entier, la Marche Nordique séduit un public enjoué et de plus en plus nombreux. En très peu de temps, cette nouvelle activité sportive est devenue un véritable phénomène sociétal.

La Marche Nordique s'exerce en plein air et de manière conviviale. Ce sport consiste à marcher avec des bâtons de marche spécifiques.

Considérée comme une excellente activité de bien-être, la Marche Nordique est non traumatisante pour les articulations et bénéfique aussi bien pour le corps que l'esprit !

Ce **Sport-Santé** permet de réaliser une **activité sportive outdoor sans brusquer le corps**, dans une ambiance conviviale entre amis.

Les bienfaits de la Marche Nordique

Si la Marche Nordique plaît tant, c'est que **ses bienfaits sont multiples** et touchent différents aspects de notre corps :

- Plus de 80% des muscles du corps sont en action : pectoraux, biceps, triceps, dos, sangle abdominale, cuisses, fessiers
- Une dépense énergétique de 400 calories/heure contre 280 calories/heure pour la marche classique
- Le travail des bâtons augmente la dépense énergétique de 20 à 40%
- La Marche Nordique permet de mieux respirer et de tonifier les os

Une activité accessible à tous

La Marche Nordique est une activité simple et adaptable qui s'adresse à tous, quel que soit l'âge et la condition physique.

Depuis quelques années, **elle attire des profils très différents**, des jeunes enfants aux retraités en passant par des sportifs confirmés. Activité douce, la Marche Nordique est très recommandée pour des personnes cardiaques et asthmatiques.

EuroNordicWalk Vercors 2019 : le Rassemblement Européen de la Marche Nordique. Du 7 au 10 juin 2019

Sur un modèle de Festival, l'EuroNordicWalk Vercors réunit chaque année plus de 3 000 marcheurs nordiques, venus de toute la France et de l'Europe, pour pratiquer ou découvrir ce sport au cœur du Parc Naturel Régional du Vercors !

Le programme : Du vendredi 7 au lundi 10 juin

Pour la 7^{ème} année, l'**EuroNordicWalk Vercors** aura lieu pour la première fois sur 4 jours, du 7 au 10 juin 2019. L'événement s'enrichit de nouveaux parcours et propose de nombreuses festivités pour célébrer la Pentecôte : la Marche Nordique Nocturne, la Marche Nordique Chronométrée, 7 randonnées dans un décor à couper le souffle pour tous les niveaux (de 7km à 23km), le Salon de la Marche Nordique® au cœur du village de Méaudre, la Nordic Garden Party, le défilé des régions et pays, et bien d'autres surprises. Consultez l'intégralité du programme en [cliquant ICI](#).

Prêt de bâtons gratuit

L'EuroNordicWalk Vercors, c'est aussi l'occasion de découvrir la Marche Nordique. Des bâtons, aux couleurs de l'évènement, seront prêtés par l'organisation au **Salon de la Marche Nordique®**.

Tarifs

L'évènement fonctionne comme un festival avec un **Pass EuroNordicWalk Vercors à 13€** qui comprend des cadeaux souvenirs et l'accès à de nombreuses animations.

Les participants **complètent ce Pass par des options**, allant de 10 à 20€, pour les parcours qu'ils souhaitent marcher.

Des **tarifs spéciaux pour les groupes et familles** sont également proposés.

Pour plus de détails sur les tarifs [cliquez ICI](#).

Rendez-vous les 7, 8, 9 & 10 Juin 2019 dans le Vercors !

Espace médias :

- Pour visionner le **teaser de l'évènement**, [cliquez ICI](#)
- Pour accéder aux **photos HD** libres de droits, connectez-vous à l'espace médias en [cliquant ICI](#) avec le mot de passe suivant : enw2013
- Pour consulter le **dossier de presse**, [cliquez ICI](#)
- Pour retrouver l'**affiche officielle de l'évènement**, [cliquez ICI](#)

Pour plus d'informations

Céline HUMBERT

Chargée de communication

06.62.80.18.34

celine@kciop.fr

www.euronordicwalk.com

