



Autrans-Méaudre-en-Vercors · Corrençon-en-Vercors · Engins Lans-en-Vercors · Saint-Nizier-du-Moucherotte · Villard-de-Lans

DOSSIER DE PRESSE

01	EURONORDICWALK VERCORS	3-7
	La présentation de l'événement	4
	Le programme	5
	Les parcours	6
	Les infos pratiques	6-7
02	LA MARCHE NORDIQUE	8-16
		9
	La présentation de la Marche Nordique	9 10
	L'évolution et le développement de la Marche Nordique A qui s'adresse la Marche Nordique ?	12
	Les bienfaits de la Marche Nordique	13-14
	Le matériel de Marche Nordique	14-16
0.7	KCIOP - LEADER DE LA MARCHE NORDIQUE	
<u>U3</u>	EN FRANCE	17-2 0
	Les spécialistes de la Marche Nordique	19

Des témoignages hors du commun

20



LA PRÉSENTATION DE L'ÉVÈNEMENT



L'EuroNordicWalk Vercors 2019 : Le Rassemblement Européen de la Marche Nordique



DU 7 AU 10 JUIN 2019

La 7^{ème} édition d'EuroNordicWalk Vercors, Le Rassemblement Européen de la Marche Nordique, aura lieu pour la première fois sur 4 jours, du 7 au 10 juin 2019 au coeur du village de Méaudre. Des animations 100% Marche Nordique seront proposées tout au long du week-end pour fêter la Pentecôte tous ensemble. **Plus de 3 000 marcheurs nordiques profiteront** du Parc Naturel Régional du Vercors!

EuroNordicWalk Vercors, c'est:

PRATIQUER

Pratiquer la Marche Nordique sur des itinéraires, balisés et ravitaillés au cœur du Parc Naturel Régional du Vercors pour tous les niveaux.

ECHANGER

Échanger lors de conférences et d'ateliers pour en savoir toujours plus sur la Marche Nordique et le Sport-Santé.

RENCONTRER

Rencontrer et s'amuser lors du grand défilé de marcheurs nordiques placé sous le signe des festivités, à chacun ses couleurs en fonction de son club, de son association ou de sa fédération et lors de la Nordic Garden Party du samedi soir.

DECOUVRIR

Découvrir le Salon de la Marche Nordique® avec les marques du domaine de la marche nordique, accessible gratuitement durant tout le week-end.

APPRENDRE

Apprendre par les accompagnateurs diplômés Marche Nordique de débutants à confirmés.

De nombreuses animations



Le vendredi 7 juin au soir, une randonnée collective nocturne au départ du Golf de Correçons-en-Vercors.



Le samedi 8 juin, une épreuve chronométrée à Méaudre sur 11km.

NORDIC GARDEN PARTY

Le samedi 8 juin à 19h, une soirée festive pour tous. Et aussi : le défilé des régions et pays, un atelier chorégraphie, l'apéritif géant et un concert de musique...

LE PROGRAMME

Vendredi 7 juin 9 Méaudre

- Retrait des dossards
- Salon de la Marche Nordique[®]: exposants, animations.
 Ateliers podium
 Conférences
- Marche Nordique Nocturne 7KM: © Corrençon-en-Vercors

Samedi 8 juin 9 Méaudre

- Retrait des dossards
- Salon de la Marche Nordique[®]: exposants, animations.
 Ateliers podium
 Conférences
- Marche Nordique Chronométrée 11KM
- Marche Nordique du samedi 14KM
- Défilé des régions et pays, Apéritif géant
- Nordic Garden Party: Concert de musique, Repas du terroir (inscription au repas lors de l'inscription en ligne)

Dimanche 9 juin 9 Méaudre

- Retrait des dossards
- Marches Nordiques: 7KM 13KM 17KM et 23KM
- Salon de la Marche Nordique®: exposants

Lundi 10 juin 9 Saint-Nizier-du-Moucherotte

- Retrait des dossards
- Marches Nordiques: 11KM et 17KM
- Repas de clôture (inscription au repas par le biais du formulaire d'inscription en ligne des Marches Nordiques)

LES PARCOURS



🧡 9 parcours proposés sur les 4 jours de l'évènenement

En famille, entre amis, avec votre club, votre association, votre coach ou entre collègues, profitez de ces parcours et rencontres 100% Marche Nordique pour partager votre passion ou découvrir cette activité.

N /				4.5
av.	en	74	rα	aı.
w	_			

Marche Nordique Nocturne:

7KM (170mD+)

Samedi

Marche Nordique Chronométrée:

11KM (250mD+)

14KM (350mD+)

Dimanche

7KM (170mD+)

13KM (400mD+)

17KM (550mD+)

23KM (1080mD+)

Lundi

11KM (330mD+)

17KM (510mD+)

LES INFOS PRATIQUES



X Les tarifs



Pour s'inscrire à l'évènement, prendre dans un premier temps le Pass EuroNordicWalk Vercors.

Le Pass EuroNordicWalk, Vercors	Tarifs
Pour les 600 premiers inscrits	10€
Entre les 601 & 1 200 inscrits	13€
A partir du 1 201 inscrits	15€



Ensuite, choisir son ou ses parcours.

Options parcours	Tarifs
Marche Nordique Nocturne vendredi - 7 km	+ 15€
Marche Nordique Chronométrée samedi - 11 km	+ 20€
Marche Nordique du samedi - 14 km	+ 14€
Marche Nordique du dimanche - 7 km	+ 10€
Marche Nordique du dimanche - 13 km	+ 14€
Marche Nordique du dimanche - 17 km	+ 17€
Marche Nordique du dimanche - 23 km	+ 20€
Marche Nordique du lundi - 11 km	+ 13€
Marche Nordique du lundi - 17 km	+ 17€

Puis, réserver les navettes pour accéder aux parcours du vendredi et du dimanche (de 5€ à7€). Enfin, les participants peuvent profiter des repas organisés les samedi soir et le lundi midi (14,50€).

Pour plus d'informations rendez-vous sur www.euronordicwalk.com

X Le matériel

- Des bâtons de Marche Nordique (bâtons disponibles au Salon de la Marche Nordique®)
- Des chaussures adaptées à la pratique de la Marche Nordique
- Des vêtements chauds et imperméables
- Une paire de lunettes de soleil
- De la crème solaire (en fonction de la météo)
- Une réserve d'eau d'1/2 litre par personne
- Quelques barres de céréales
- Un téléphone mobile

X Accès et navettes

Accès

Le Vercors se situe dans un massif des préalpes dans le département de l'Isère et de la Drôme dans le Sud-Est de la France, proche de Lyon et Grenoble.

Navettes EuroNordicWalk Vercors – Vendredi et dimanche

Elles acheminent les marcheurs sur le lieu de départ du parcours choisi, à partir du lieu d'arrivée ϑ du Salon de la Marche Nordique[®] : Méaudre

- Pour la Marche Nordique Nocturne du vendredi, des navettes (à réserver au moment de l'inscription) desserviront en Aller-Retour Corrençon-en-Vercors, le site de départ et d'arrivée de Marche Nordique, depuis Méaudre avec un passage par Villard-de-Lans (Gare Routière).
- Pour les Marches Nordiques du dimanche, les navettes partent de Méaudre (réservation au moment de l'inscription) en fonction de l'heure de départ fixée pour chaque parcours, afin que les marcheurs puissent être sur place à l'avance pour profiter des animations prévues en amont du départ (échauffement collectif...).

Horaires de départ des navettes : compter environ 1h avant le départ.

Les horaires précis seront donnés sur place lors du retrait du dossard.

Garer les véhicules à Méaudre et emprunter ces navettes pour rejoindre la station de départ.

Attention: aucune navette n'est prévue le dimanche après l'arrivée.

Retrouvez tous les moyens d'accès sur www.vercors.fr

Navettes sur place et durant l'évènement

Bus Trans Isère

Pour circuler entre les stations du Vercors, emprunter les navettes régulières qui sont mises en place.

Infos et horaires sur www.transisere.fr



LA PRÉSENTATION DE LA MARCHE NORDIQUE



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 évidement 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.

L'ÉVOLUTION & LE DÉVELOPPEMENT 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**.

**	Le dévelo	pement de la	Marche	Nordique
_/ \	Te develo	pement de te	i i i i di Ci i C	Horaldac

1997

1998

2000

Début des

années 2000

2004

2006

2009

2010

2013

2016

Juin 2019

Octobre 2019

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.

1^{er} 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.

Un an après sa création officielle, 160 000 Finlandais pratiquent déjà régulièrement la Marche Nordique ; 520 000 dans le monde l'ont déjà essayée.

Création de l'International Nordic Walking Federation (INWA).

La Marche Nordique se développe en Allemagne, Suisse, Autriche, Pologne, France, Etats-Unis, Japon.

800 000 pratiquants finlandais réguliers et 1,5M dans le monde l'ont déjà essayée.

1ère Marche Nordique découverte lancée par TSL Outdoor à Annecy. INWA compte 17 membres avec des gros pays tels que les Etats-Unis et la Chine. Environ 7M de pratiquants sont dénombrés dans le monde.

Plus de 8M de pratiquants dans le monde.

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

1ère édition d'EuroNordicWalk Vercors, le 1er 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.

1ère édition de NordicWalkin'Lyon à 1 800 participants.

7^{ème} édition d'EuroNordicWalk Vercors, plus de 3 000 participants attendus.

4^{ème} édition de NordicWalkin'Lyon, 2 700 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 désignée par le Ministère de la Jeunesse et des Sports.

Les Coachs Athé Santé sont formés pour rependre 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 spécialisés 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

X Quelques chiffres



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)

D'après une étude réalisée par le Ministère de la Jeunesse et des Sports



A QUI S'ADRESSE LA MARCHE NORDIQUE ?





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.



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.

LES BIENFAITS DE LA MARCHE NORDIQUE

X

🐧 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 permet 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 souvent un sport d'endurance, c'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 également 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 3ème 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.





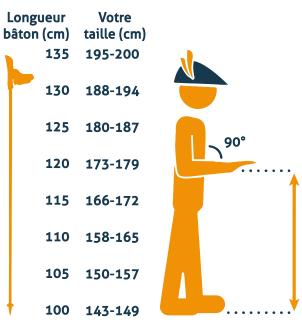
Comment choisir son bâton

Les bâtons de Marche Nordique sont habituellement commercialisés en 6 tailles par tranche de 5cm, à savoir :

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 (170x0.68 = 115.60 cm) utilisera une part de 115cm.



Comprendre le geste de la marche nordique en 4 étapes (Source Guidetti)

- Tenez vos bâtons et marchez normalement en avançant alternativement bras et jambes opposés.
- Plantez le bâton à l'avant au milieu de votre foulée, bras tendu, comme sur le schéma ci-dessus.
- 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.
- 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 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.

X 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 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...





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 :



Créé en 2013, cet évènement 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 7^{ème} édition aura lieu **du 7 au 10 juin 2019**, plus de 3 000 participants sont attendus.



www.euronordicwalk.com



Créé en 2016, NordicWalkin'Lyon est le premier évènement urbain 100% Marche Nordique en France. Cet évènement unique propose aux marcheurs nordiques de découvrir la ville de Lyon en traversant les plus beaux quartiers de la ville. La 4ème édition aura lieu les 12 & 13 octobre 2019, plus de 2 000 participants sont attendus.



www.nordicwalkinlyon.com

imes Les spécialistes de la Marche Nordique



Annabel Lascar-Kam Organisatrice de l'EuroNordicWalk Vercors, Le Rassemblement Européen de la Marche Nordique. Plus de 3 000 marcheurs sont attendus pour la 7^{ème} édition.



Arja Jalkanen-Meyer Éducatrice et formatrice, elle est l'importatrice de la Marche Nordique en France.



Anne-Laure Mignerey Ancienne athlète en biathlon et ski de fond. Elle développe désormais les activités nordiques et de pleine nature au sein du centre nordique de Méaudre. Elle est la spécialiste de la Marche Nordique notamment dans le Vercors.



François Querini Professeur de yoga, moniteur de ski nordique et accompagnateur en Marche Nordique. Il travaille sur l'intégration du yoga dans la pratique de la Marche Nordique, pour augmenter les bienfaits de cette pratique sur le corps et l'esprit.



Julien Auviste Coach Athlé Santé à la Fédération Française d'Athlétisme. Spécialiste de l'encadrement du sport santé et notamment de la Marche Nordique.



Hubert Arnaud Maire d'Autrans-Méaudre en Vercors, territoire d'accueil de l'EuroNordicWalk Vercors. A l'initiative du projet de développement de la Marche Nordique dans le Vercors.



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.

imes Des témoignages hors du commun

La Marche Nordique est une activité fortement recommandée à la suite d'accidents ou de maladies graves. Le service presse de KCIOP est à votre disposition pour vous accueillir sur nos évènements et vous permettre de rencontrer des pratiquants aux histoires hors du commun.

Ma vie a basculé en 2009, lors d'un accident en moto. J'ai failli mourir. Bilan, des séquelles à vie, et mon souhait de devenir accompagnateur de montagne s'avère impossible. En 2015, je découvre la Marche Nordique. Je décide même de créer mon entreprise pour pouvoir l'enseigner. La pratique de cette activité me permet de faire du sport tout en douceur, et de mieux comprendre les personnes atteintes de pathologies et maladies chroniques.

Aurore, 32 ans

En 2017, alors que je préparais le marathon de Paris, on m'a découvert **un myélome multiple** (cancer de la moelle osseuse incurable à ce jour). **Donc fini la course à pied et c'est parti pour le protocole de traitement long et lourd**. Je ne voulais surtout pas arrêter le sport et mon hématologue m'a conseillé la marche nordique. J'ai d'abord cru que j'allais m'ennuyer, pourtant, j'y trouve beaucoup de plaisir en pratiquant cette activité sans chocs, en mode compétition avec des séances longues, des séances de fractionné. Faire du sport m'a permis de passer sans trop d'encombres 2 autogreffes. En plus du bienfait physique, cette activité renforce mon moral. **Chaque progrès en marche nordique est une victoire contre la maladie**.

Philippe, 50 ans

En 2014, au lendemain d'un duathlon, **j'étais soudain dans l'impossibilité de me lever**. Après de multiples examens, il s'est avéré que je suis atteint **d'une spondylarthrite ankylosante**, une maladie rhumatismale qui atteint principalement la colonne vertébrale et le bassin. J'ai changé mon rythme de vie : alimentation, beaucoup d'étirements, et **nouveau sport, la marche nordique.** Fan de nature, de l'ambiance trail et des sorties possibles tous les week-ends, je me suis inscrit dans un club d'athlétisme me permettant de faire 2 entraînements dans la semaine + une sortie le week-end.

Cyril, 38 ans

NOS PARTENAIRES

×

Partenaire titre : le Vercors



Le VERCORS offre la perspective de créer une réserve de santé, de bonheur et de vitalité qui permettra de reconstituer notre capital bien-être jusqu'aux prochaines vacances... Dans le VERCORS bien entendu!

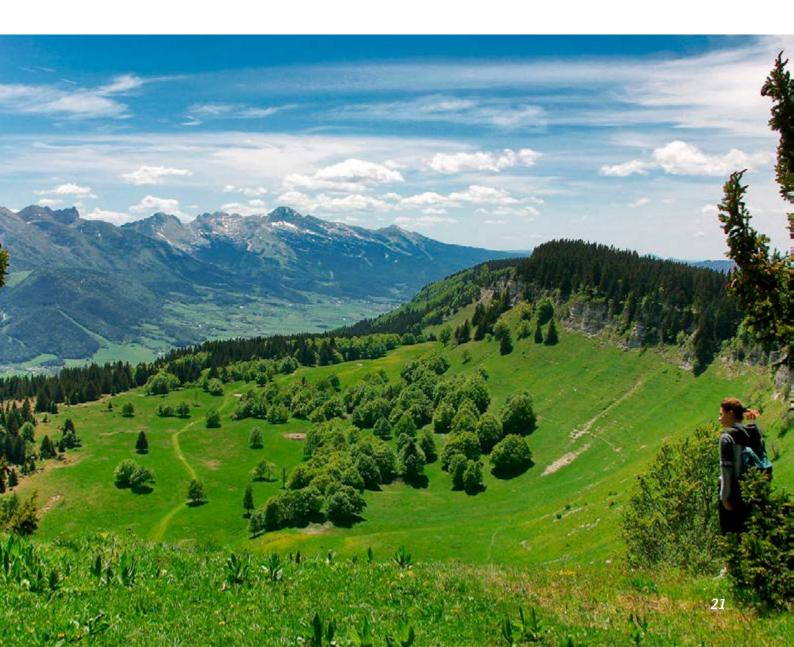
Cette année, le VERCORS nous propose de prendre soin de nous, de partager des bonheurs simples et de recharger notre potentiel santé : cuisiner des produits bio et locaux, se déplacer sur les itinéraires aménagés d'une voie douce : la ViaVercors.

Le lait des Villardes, vaches du VERCORS, l'air sain des hauts plateaux et des montagnes, les activités douces ou folles pratiquées chaque jour, le délassement et le bien-être offert dans les nombreux établissements et spas, permettront aux vacanciers de profiter pleinement de leur été et d'accroître leur capital forme!

Quelques jours dans le VERCORS sont une garantie de vitalité pour le trimestre suivant... La cure est à renouveler en hiver si les symptômes persistent!

Dans le VERCORS, la santé ce n'est pas l'ennui! Elle est associée aux sensations fortes et aux plaisirs gourmands et sportifs!

Slackline pour trouver son équilibre, Marche Nordique pour entretenir la forme ou VTT pour rouler au rythme des paysages...Toutes les sensations du VERCORS sont à votre portée...



Partenaire majeur : l'ADPS (Association de Prévoyance Santé)



L'ADPS regroupe 500 000 adhérents : particuliers et entreprises souscripteurs d'un contrat santé et/ou prévoyance auprès d'Allianz.

Près de 1 million de bénéficiaires des avantages de l'ADPS

Les actions de l'ADPS:

- · L'aide sociale aux adhérents en difficulté
- · L'information et la prévention santé
- Le soutien des projets utiles et innovants en matière de santé.

En 2019, L'ADPS sera à nouveau partenaire majeur de l'EuroNordicWalk Vercors, Le Rassemblement Européen de la Marche Nordique.

Votre santé est importante! Venez découvrir les animations du stand de l'Association de Prévoyance Santé (ADPS)!

- Gratuitement en quelques minutes, vous bénéficierez des conseils de professionnels de la santé. Vous participerez à notre tombola pour gagner des objets connectés. Vous pourrez enfin faire le bilan de vos assurances santé auprès de notre partenaire assureur Allianz.
- Où en est votre mémoire ? Quelques astuces pour la faire travailler... Rencontrez notre neuropsychologue qui de manière ludique, vous fera passer des tests. Elle vous commentera instantanément les résultats et vous donnera de précieux conseils simples, pratiques et utiles.
- · Votre alimentation est-elle équilibrée ? Avec notre diététicienne, faites un rapide bilan. Repartez avec une liste de bons comportements et de précieux conseils autour de votre alimentation.
- Comment faire un peu plus encore de prévention? Bénéficiez d'un dépistage des facteurs de risque cardio-vasculaire en quelques minutes.
- Etes-vous bien assuré(e)? Des agents généraux de notre partenaire Allianz sont à votre disposition pour répondre à vos questions autour de l'assurance santé, de la prévoyance et des garanties des accidents de la vie. N'hésitez pas à les questionner et à faire avec eux le tour de vos garanties afin de vérifier qu'elles sont conformes à vos besoins et à votre situation.



PARTENAIRE TITRE





PARTENAIRE MAJEUR



FOURNISSEURS OFFICIELS













PARTENAIRES









PARTENAIRES MÉDIAS





NOTES

	•••••••
	••••••
	••••••
 	 ••••••
	 ••••••
	••••••
 	 ······



Contact

Céline Humbert Chargée Presse et Communication 06 62 80 18 34 // celine@kciop.fr

www.euronordicwalk.com