

Le Rassemblement Européen de la Marche Nordique

Communiqué de presse
Le 13/02/2020

La Marche Nordique : un sport-santé outdoor de plus en plus pratiqué

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 tout en étant tonifiante**, la Marche Nordique est très recommandée pour des personnes cardiaques et asthmatiques. De plus, elle peut **se pratiquer sur tous les terrains extérieurs**, ne nécessitant que très peu d'équipements : de bonnes chaussures, une tenue de sport et des bâtons adéquats.

EuroNordicWalk Vercors 2020 : le Rassemblement Européen de la Marche Nordique. Du 12 au 14 juin 2020

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 : le plein de nouveautés du vendredi 12 au dimanche 14 juin

Pour la 8ème année, l'EuroNordicWalk Vercors aura lieu sur 3 jours, du 12 au 14 juin 2020. L'évènement propose cette année de nombreuses nouveautés et festivités afin de faire vivre aux participants un week-end 100% Marche Nordique, dans le Massif du Vercors :

- la Marche Nordique Orientation,
- 5 nouveaux parcours de Marche Nordique, totalement repensés au départ de différents villages du Vercors, pour tous les niveaux (8 à 25km, 140 à 820m de dénivelé positif)
- Le défilé des régions et pays
- Une soirée musicale
- Un repas de clôture

Une nouvelle édition qui conserve ses incontournables du rassemblement :

- **le Salon de la Marche Nordique®** à Villard-de-Lans
- **la Marche Nordique Nocturne**
- **La Marche Nordique Chronométrée**, épreuve à Label National de la Fédération Française d'Athlétisme (FFA), appartenant au circuit Marche Nordique Tour 2020.

Consultez l'intégralité du programme [en cliquant ICI](#).

Prêt gratuit de bâtons

L'EuroNordicWalk Vercors, c'est aussi l'occasion de découvrir la Marche Nordique. Des bâtons seront prêtés gratuitement 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 du 12 au 14 juin 2020 dans le Vercors !

Espace médias :

- Pour visionner le **teaser de l'évènement**, [cliquez ICI](#)
- 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