

★ ★ ★ ★ ★
EURO

NORDIC WALK
IN Vercors

Le Rassemblement
Européen de la

MARCHE NORDIQUE

Exposants & Animations
à Villard-de-Lans

12 au 14 juin
8^{ème} édition 2020

ECHANGER · PRATIQUER · DÉCOUVRIR

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



DOSSIER DE PRESSE

01 **EURONORDICWALK VERCORS** **3-8**

<i>La présentation de l'évènement</i>	4
<i>Le programme</i>	5
<i>Les parcours</i>	6
<i>Les infos pratiques</i>	6-7
<i>Les Championnats de France de Marche Nordique 2020</i>	8

02 **LA MARCHÉ NORDIQUE** **9-17**

<i>La présentation de la Marche Nordique</i>	10
<i>L'évolution et le développement de la Marche Nordique</i>	11
<i>A qui s'adresse la Marche Nordique ?</i>	13
<i>Les bienfaits de la Marche Nordique</i>	14-15
<i>Le matériel de Marche Nordique</i>	15-17

03 **KCIOP - LEADER DE LA MARCHÉ NORDIQUE EN FRANCE** **18-22**

<i>Les spécialistes de la Marche Nordique</i>	20
<i>Des témoignages hors du commun</i>	21-22

01

EURONORDICWALK VERCORS



LA PRÉSENTATION DE L'ÉVÈNEMENT

✕ L'EuroNordicWalk Vercors 2020 : Le Rassemblement Européen de la Marche Nordique



La 8^{ème} édition de l'EuroNordicWalk Vercors, Le Rassemblement Européen de la Marche Nordique, aura lieu sur 3 jours, du 12 au 14 juin 2020, avec le village de l'évènement installé au coeur de Villard-de-Lans. Des animations 100% Marche Nordique seront proposées tout au long du week-end, au Salon de la Marche Nordique® ainsi qu'au départ des marches depuis différents villages du Massif du Vercors. **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.

DECOUVRIR

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

ECHANGER

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

APPRENDRE

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

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 soirée musicale du samedi soir.

✕ De nombreuses animations

MARCHE NORDIQUE ORIENTATION

Le vendredi 12 juin, une découverte par équipe du patrimoine de Villard-de-Lans.

MARCHE NORDIQUE NOCTURNE - LA MÉAUDRAISE

Le vendredi 12 juin au soir, une randonnée collective nocturne de Méaudre, dans la commune d'Autrans-Méaudre en Vercors.

MARCHE NORDIQUE CHRONOMÉTRÉE

Le samedi 13 juin, une épreuve chronométrée de 11km, au départ de Villard-de-Lans.
Epreuve à Label National FFA (Marche Nordique Tour 2020).

SOIRÉE FESTIVE : Le samedi 13 juin, en fin de journée, le défilé des régions et pays, suivi d'un apéritif festif et d'une soirée musicale.

LE PROGRAMME

VENDREDI 12 JUIN

Villard-de-Lans

- **14H-19H** : Salon de la Marche Nordique® : Exposants & Animations
Retrait des dossards
Ateliers podium & Conférences (Marche Nordique, Bien-Être, Nutrition,...)
- **14H-18H** : **Marche Nordique Orientation** **NOUVEAU**
Découverte du Patrimoine de Villard-de-Lans par équipe (12 balises)
Départ / Arrivée : Villard-de-Lans

Autrans - Méaudre-en-Vercors

- **20H45** : **Marche Nordique Nocturne - La Méaudraise** **NOUVEAU PARCOURS**
20h30 : Echauffement
10km - 230m D+/D-
Départ / Arrivée : Méaudre

SAMEDI 13 JUIN

Villard-de-Lans

- **7H30 - 17H30** : Retrait des dossards
- **9H - 18H** : Salon de la Marche Nordique® : Exposants & Animations
Ateliers podium & Conférences (Marche Nordique, Bien-Être, Nutrition,...)
- **9H45** : **Championnat de France de Marche Nordique FFA 2020 - 11km** - 270m D+/D- **INEDIT**
9h20 : Echauffement
9h45 : départ Homme / 9h55 : départ Femme
- **10H** : **Marche Nordique Villardienne - 11km** - 250m D+/D-
9h40 : Echauffement
Départ / Arrivée : Villard-de-Lans
- **13H45** : **Marche Nordique Chronométrée - 11km** - 270m D+/D- **NOUVEAU PARCOURS**
13h20 : Echauffement
Départ / Arrivée : Villard-de-Lans
Epreuve du Marche Nordique Tour, label National
> Catégorie OPEN
> Catégorie FFA
- **16H** : Remises des prix Championnat de France, Marche Nordique Chronométrée & Challenge Loisirs
- **18H** : Défilé des régions & pays, et Apéritif festif
- **21H** : Soirée musicale

DIMANCHE 14 JUIN

Villard-de-Lans

- **10H - 15H** : Salon de la Marche Nordique® : Exposants & Animations
- **6H30 - 10H** : Retrait des dossards
- **7H30** : **Marche Nordique Enginoise - 25km** - 820m D+/720m D- **NOUVEAU PARCOURS**
7h15 : Echauffements
Départ : Engins / Arrivée : Villard-de-Lans
- **8H/9H** : **Marche Nordique Saint-Nizarde - 17km** - 440m D+/590m D- **NOUVEAU PARCOURS**
7h45/8h45 : Echauffements
Départ : Saint-Nizier-du-Moucherotte / Arrivée : Villard-de-Lans
- **9H30** : **Marche Nordique Lantière - 13km** - 370m D+/360m D- **NOUVEAU PARCOURS**
9h15 : Echauffements
Départ : Lans-en-Vercors / Arrivée : Villard-de-Lans
- **10H30** : **Marche Nordique Corrençonnaise - 8km** - 140m D+/220m D- **NOUVEAU PARCOURS**
10h15 : Echauffements
Départ : Corrençon-en-Vercors / Arrivée : Villard-de-Lans
- **11H - 15H** : Repas de clôture

LES PARCOURS

8 épreuves proposés sur les 3 jours de l'évènement

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.

Vendredi

Marche Nordique Orientation

Marche Nordique Nocturne
- La Méaudraise :

10KM (230mD+/D-)

Samedi

Championnats de France de
Marche Nordique 2020 :
(Infos détaillées p.8)

11KM (270mD+/D-)

Marche Nordique Villardienne :

11KM (270mD+/D-)

Marche Nordique Chronométrée :

11KM (270mD+/D-)

Dimanche

Marche Nordique Corrençonnaise :
8KM (140mD+/220mD-)

Marche Nordique Lantière :
13KM (370mD+/360mD-)

Marche Nordique Saint-Nizarde :
17M (440mD+/590mD-)

Marche Nordique Enginoise :
25M (820mD+/720mD-)

LES INFOS PRATIQUES

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 & 1200 inscrits	13€
A partir du 1201 inscrits et jusqu'au 17 mai 2020 inclus	15€
Après le 18 mai au 7 juin 2020 inclus	17€



Ensuite, choisir son ou ses parcours.

Options parcours	Tarifs
Marche Nordique Orientation	gratuit
Marche Nordique Nocturne - La Méaudraise (vendredi - 10km)	+ 15€
Marche Nordique Chronométrée (samedi - 11km)	+ 20€
Marche Nordique Villardienne (samedi - 11km)	+ 14€
Marche Nordique Corrençonnaise - Parcours vert (dimanche - 8km)	+ 10€
Marche Nordique Lantière - Parcours bleu (dimanche - 13km)	+ 14€
Marche Nordique Saint-Nizarde - Parcours rouge (dimanche - 17km)	+ 17€
Marche Nordique Enginoise - Parcours noir (dimanche - 25km)	+ 20€

Tarif Championnat de France de Marche Nordique 2020 : 25€

Puis, réserver les navettes pour accéder aux parcours du vendredi et du dimanche (de 5€ à 7€). Enfin, les participants peuvent profiter du repas organisé le dimanche midi (15€).

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

Le matériel

- Des bâtons de Marche Nordique (bâtons disponibles gratuitement en prêt ou à la vente, 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

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 & du Salon de la Marche Nordique® : Villard-de-Lans (gare routière)

- Pour la Marche Nordique Nocturne du vendredi, des navettes (à réserver au moment de l'inscription) desserviront en aller-retour Méaudre, le site de départ et d'arrivée de la Marche Nordique, depuis Villard-de-Lans (gare routière).

- Pour les Marches Nordiques du dimanche, les navettes partiront de Villard-de-Lans (gare routière) (réservation au moment de l'inscription) à destination du lieu de départ et en fonction de l'horaire de départ fixé pour chaque parcours. Les marcheurs se rendront 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 Villard-de-Lans (gare routière) et emprunter ces navettes pour rejoindre la station de départ.

Attention : aucune navette n'est prévue le dimanche après l'arrivée pour retourner au départ.

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

LES CHAMPIONNATS DE FRANCE DE MARCHE NORDIQUE 2020

L'EuroNordicWalk Vercors, le Rassemblement Européen de la Marche Nordique, intègre pour sa 8ème édition en juin prochain, une épreuve inédite à son programme : les Championnats de France de Marche Nordique, épreuve nationale de la Fédération Française d'Athlétisme (FFA).

Une épreuve nationale au cœur du Vercors

L'épreuve des Championnats de France de Marche Nordique se déroulera le samedi 13 juin 2020 à Villard-de-Lans, avec le programme suivant :

- 7h30 : Ouverture du retrait des dossards (déjà ouvert la veille entre 14h et 19h)
- 9h45 : Départ du Championnat de France FFA Homme
- 9h55 : Départ du Championnat de France FFA Femme
- 16h : Remise des prix des Championnats de France

Cette épreuve est une Marche Nordique Compétition Nature. Les participants suivront un tracé de 11,3km et 270m D+, en une seule boucle.

Un processus d'inscription directement via l'EuroNordicWalk Vercors

Depuis mardi 25 février 2020, les inscriptions sont ouvertes. Les participants peuvent s'inscrire directement sur le site de l'EuroNordicWalk Vercors, page S'inscrire.
Les droits d'engagement par participant sont de 25€.

La compétition étant nationale, les participants devront répondre aux conditions d'engagement suivantes :

- Être licencié(e) Athlé Compétition (autre licence non acceptée) dans un club FFA la veille de l'épreuve,
- Avoir été classé(e) à 3 épreuves du Marche Nordique Tour (MNCC ou MNCN) entre le 13 juin 2019 et le 12 juin 2020, avec au moins une MNCC.

Les conditions exactes d'inscription, ainsi que l'organisation générale de l'épreuve, sont détaillées sur le règlement de l'épreuve, consultable sur la page Règlement du site Internet de l'EuroNordicWalk Vercors.

Pour les personnes ne remplissant pas ces conditions mais souhaitant s'essayer à l'épreuve, ils pourront souscrire à l'épreuve « Marche Nordique Chronométrée », épreuve du Marche Nordique Tour, label national, ouverte en OPEN et suivant le même tracé que le parcours des Championnats de France.

Une co-organisation

L'organisation de cette compétition de dimension nationale est réalisée en étroite collaboration entre deux entités : KCIOP, producteur de grands événements dont l'EuroNordicWalk Vercors et le club Nordic Walking Sensation 73 affilié à la FFA.



02

LA MARCHÉ NORDIQUE



LA PRÉSENTATION DE LA MARCHÉ NORDIQUE



La Marche Nordique est un sport de marche en plein air.

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 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 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 MARCHÉ 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 développement de la Marche Nordique

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.

1997

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.

1998

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

2000

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

Début des années 2000

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

2004

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

2006

1^{ère} 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.

2009

Plus de **8M de pratiquants dans le monde**.

2010

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

2013

1^{ère} édition d'EuroNordicWalk Vercors, le 1^{er} 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.

2016

1^{ère} édition de NordicWalkin'Lyon à 1 800 participants.

Juin 2020

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

Octobre 2020

5^{ème} édition de NordicWalkin'Lyon by Alptis, plus de 2 300 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 des Sports.

Les Coachs Athé Santé sont formés pour reprendre 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 chronométrée, 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 un sport à part entière. Elle fait d'ailleurs partie des sports les plus plébiscités par les Françaises et Français.*

** Univers « Course et Marche » prisé à 41% par les Hommes et 38% par les Femmes.*

D'après le Baromètre national des pratiques sportives de 2018, réalisé par le Ministère des Sports



Arja Jalkanen-Meyer

Quelques chiffres



**9 millions
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 ?



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.



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 MARCHÉ NORDIQUE

✕ 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 : cette 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 aggraver 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 3^{ème} 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.

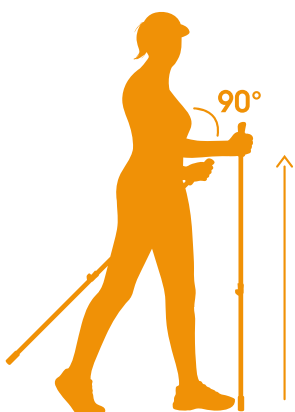
Un gantelet est fixé à la poignée. Il englobe complètement la main et permet au bâton d'accompagner le bras lors de la poussée. Aucun effort de serrage des doigts n'est nécessaire. C'est le gantelet qui permet au bâton d'accompagner le bras lors de la poussée effectuée. Au bout du bâton se trouve une pointe en tungstène. C'est cette pointe qui permettra au bâton d'accrocher le sol sur tout terrain.





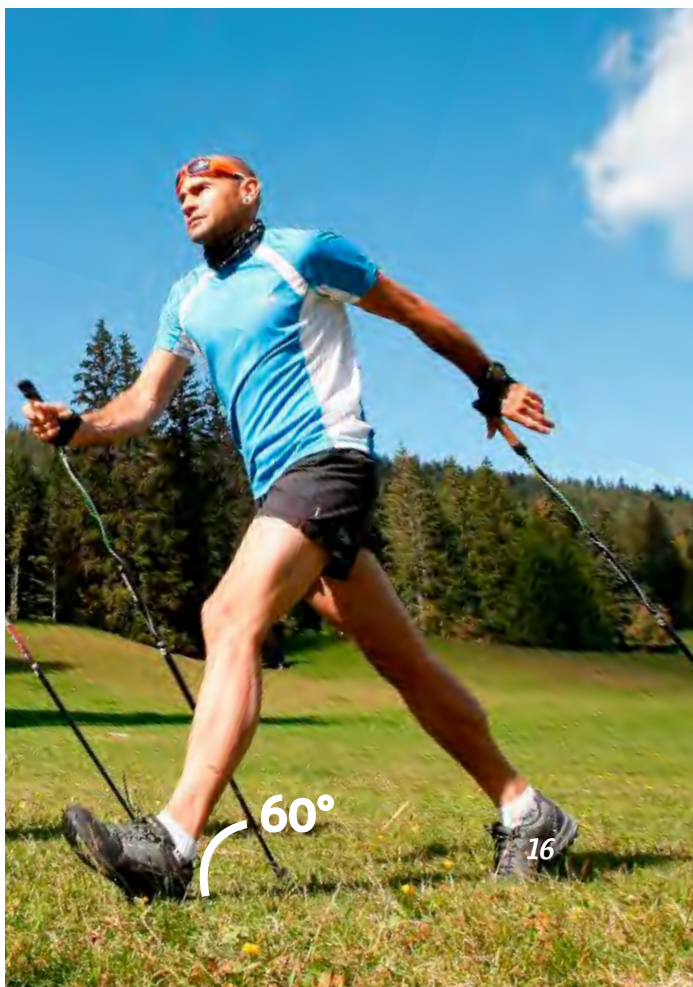
✕ Comment choisir son bâton

Votre Taille	Taille de bâton
148 - 155 cm	100 cm
156 - 163 cm	105 cm
164 - 170 cm	110 cm
171 - 178 cm	115 cm
179 - 186 cm	120 cm
187 - 193 cm	125 cm
194 - 200 cm	130 cm



✕ Comprendre le geste de la Marche Nordique en 4 étapes

- 1 Tenez vos bâtons et marchez normalement en avançant alternativement bras et jambes opposés.
- 2 Plantez le bâton à l'avant au milieu de votre foulée, bras tendu, comme sur le schéma ci-dessus.
- 3 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.
- 4 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.

✕ 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...



03

KCIOP - LEADER DE LA MARCHE NORDIQUE EN FRANCE



KCIOP - LEADER DE LA MARCHÉ NORDIQUE EN FRANCE

Organisateur d'événements sportifs, KCIOP conçoit et produit de grands événements 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 événements de Marche Nordique en France :



Créé en 2013, cet événement est devenu en quelques années le plus grand **rendez-vous européen de marche nordique**. Durant 3 jours, passionnés ou amateurs de Marche Nordique se retrouvent au cœur du Parc Naturel Régional du Vercors. La 8^{ème} édition aura lieu **du 12 au 14 juin 2020**, plus de 3 000 participants sont attendus.



www.euronordicwalk.com



Créé en 2016, NordicWalkin'Lyon by Alptis est le **premier événement urbain 100% Marche Nordique en France**. Cet événement unique propose aux marcheurs nordiques de découvrir la ville de Lyon en traversant les plus beaux quartiers de la ville. La 5^{ème} édition aura lieu **les 17 & 18 octobre 2020**, plus de 2 300 participants sont attendus.



www.nordicwalkinlyon.com

Les spécialistes de la Marche Nordique



Annabel Lascar-Kam

Organisatrice de grands événements de marche :

- l'EuroNordicWalk Vercors, le Rassemblement Européen de la Marche Nordique. Plus de 3 000 marcheurs sont attendus pour la 8ème édition.
- NordicWalkin'Lyon by Alptis, événement de Marche Nordique et Randonnée Pédestre en milieu urbain. Plus de 2 300 marcheurs sont attendus pour la 5ème édition.



Arja Jalkanen-Meyer

Educatrice et formatrice d'origine finlandaise, 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.



Doudou Félou Sow

Coach Athlé Santé à la Fédération Française d'Athlétisme (FFA) et chargé du développement Forme Santé. Il est spécialiste de l'encadrement du Sport-Santé, 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.



Magda Santos

Diététicienne-nutritionniste de l'Assurance De Prévoyance Santé (ADPS). Elle conseille les pratiquants de Marche Nordique sur le lien étroit entre l'alimentation et le sport.



Dr Catherine Kabani

Endocrinologue à la Fédération Française de Randonnée (FFRandonnée) Elle transmet son savoir aux participants de l'EuroNordicWalk Vercors et diffuse les avantages de la pratique de la Marche Nordique, sport non traumatisant pour les articulations.

Si vous souhaitez en savoir plus, n'hésitez pas à nous contacter. Notre organisation met à votre disposition ses spécialistes pour des interviews/témoignages.

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.

« Ancienne coureuse de marathons, semi-marathons et trails, atteinte d'une discopathie, j'ai dû arrêter la course malgré les différents soins (infiltration, semelles, kiné, traitements médicamenteux). Bien que cela ait été difficile à accepter, j'ai relativisé par rapport à d'autres maladies beaucoup plus importantes. Je me suis donc mise à la Marche Nordique depuis 3 ans ½ et mes douleurs sont parties. Nous sommes un groupe de marcheurs avec une marche rapide, ce qui me convient très bien, je nage et je fais du vélo. J'ai retrouvé un équilibre grâce à la Marche Nordique et j'ai même passé le diplôme d'éducateur de Marche Nordique (2017). Ca sera la 3ème fois que je participe à l'EuroNordicWalk Vercors, je serai cette année avec grand plaisir sur le nouveau parcours du dimanche de 25km. »

Corinne, 53 ans, inscrite à la Marche Nordique Enginoise – 25km

« En 2008, j'ai eu un très gros soucis de santé : appendicite infectée suivie d'une pancréatite aiguë et une pleurésie. J'avais perdu 10kg et n'avais plus de force. Mon petit frère, qui fait de la Marche Nordique vers l'Ile de Ré, m'a initiée doucement. J'ai repris de la force grâce à lui et la Marche Nordique. Depuis quelques temps, je ne travaille plus... et je marche, je marche... un vrai bonheur. »

Pascale, 59 ans, inscrite à la Marche Nordique Villardienne – 11km

« J'ai été marathonien et j'ai pratiqué la marche athlétique mais j'ai dû arrêter la course à pied très traumatisante, suite à plusieurs opérations (2 épaules, cervicales, ligamentoplastie de la cheville gauche). Alors il me restait la Marche Nordique bien moins traumatisante. J'y ai découvert une très bonne ambiance même dans la compétition. Je la recommande à toutes les personnes que je côtoie et qui désirent un sport nature non traumatisant qui est bon pour la posture, la coordination des mouvements, le rythme cardiaque et le moral. »

Philippe, 62 ans, inscrit à la Marche Nordique Chronométrée – 11km & la Marche Nordique Lantière - 13km

« Je n'ai jamais fait de sport de ma vie, en dehors d'une vie très active. Je me sentais vieillir normalement quand j'ai fait une crise cardiaque à l'âge de 66 ans. J'avais tous les facteurs déclenchants : obésité, hypertension, anxiété, cholestérol, ancien fumeur. J'ai bénéficié d'une très bonne rééducation pendant 3 mois et je me suis retrouvé devant ce dilemme : bouger ou m'asseoir. J'ai donc... bougé ! J'ai d'abord découvert la marche puis la Marche Nordique. Et le miracle a eu lieu. Je ne croyais pas, non seulement d'y arrivé mais aussi d'être en perpétuel progrès. Aujourd'hui, j'ai atteint les 78 ans sans problème et je « pète » la forme. Je suis heureux de vous rejoindre dans le Vercors avec mes amis de l'OSM LOMME. »

Michel, 78 ans, inscrit à la Marche Nordique Villardienne – 11km & la Marche Nordique Saint-Nizarde – 17km

“ Ma rencontre avec la Marche Nordique se résume en un mot : salvatrice. Il y a 2 ans, mon frère a mis fin à ses jours. Ma vie s’est arrêtée. Perte de sommeil, d’appétit, d’intérêt de continuer. Alors, je me suis mise à marcher très tôt le matin, une fois par semaine, puis 2, puis 3. J’ai ensuite rejoint l’ASN67 de Strasbourg où j’ai rencontré des « cabossés de la vie » au point commun : la joie de marcher ensemble et le plaisir de partager ces moments en pleine nature.

J’ai alors compris que la connexion à la nature et le fait de se dépasser pour soi mais en groupe donnait un sens à ma vie sans lui. J’ai retrouvé le sommeil et l’appétit mais après avoir perdu 20kg. J’ai rencontré des personnes positives qui me tirent vers le haut et soignent mes idées noires et mon stress quotidien. Via la Marche Nordique, j’ai surtout réussi à trouver un équilibre de vie bien plus inspirant que tous les antidépresseurs que j’aurais pu prendre. Je me réjouis de participer à cette rencontre dans le Vercors aux côtés de mes fidèles compagnons alsaciens. ”

Marie-Claire, 48 ans, inscrite à la Marche Nordique Chronométrée – 11km & la Marche Nordique Enginoise – 25km

“ En 2013, Lorsque j’ai pris ma retraite à 65 ans, je n’avais jamais entendu parler de la Marche Nordique. Ce sport ne faisait pas partie de mes projets de vie. Lors d’un voyage, j’ai rencontré une coach qui m’a invité à découvrir l’activité chez elle dans les Cévennes. Après cette découverte, je trouve un groupe de pratiquants puis participe au marathon de Montpellier en Marche Nordique par équipe de 6, puis l’EuroNordicWalk Vercors en 2015. S’en suit une licence au club de Montpellier Athletic Méditerranée en 2016 puis un diplôme fédéral d’entraîneur de Marche Nordique l’année d’après. Depuis, j’entraîne plusieurs groupes, participe) de nombreuses rencontres.

Cette année, à 71 ans, je retourne à l’EuroNordicWalk Vercors avec mon groupe très engagé d’une dizaine de marcheurs. ”

Jean-Claude, 71 ans, inscrit à la Marche Nordique Villardienne – 11km & la Marche Nordique Saint-Nizarde – 17km

Partenaire titre : le Vercors



COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

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 délasserment 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)



Plus de 500 000 adhérents particuliers ou entreprises

Près de 1 million de bénéficiaires disposent des actions de l'association

Les actions sociales et solidaires de l'ADPS :

- **A**ccompagner ses bénéficiaires dans l'accès aux soins (informations, maîtrise des dépenses, aide financière ponctuelle grâce à l'aide sociale).
- **D**évelopper l'information et la prévention en matière de santé.
- **P**révenir...L'ADPS s'engage et participe à des actions de prévention, de sensibilisation d'information.
- **S**outenir...L'ADPS accompagne et soutient des projets à caractère sanitaire, solidaire et social partout en France comme par exemple le handisport, les clowns à l'hôpital et bien d'autres choses encore... Elle apporte aussi son soutien à des travaux de recherche médicale innovante.

Cette année encore, l'ADPS est 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.

Savez-vous utiliser un défibrillateur ? Connaissez-vous les premiers gestes qui sauvent ? Avec nos formateurs diplômés, profitez des initiations proposées pour pratiquer un massage cardiaque et découvrir comment utiliser un défibrillateur.

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.

D'autres animations autour du sport et de la santé sont actuellement à l'étude pour vous être proposées sur le stand de l'ADPS.



Nos partenaires 2020

PARTENAIRE TITRE



PARTENAIRE MAJEUR



PARTENAIRE INSTITUTIONNEL



FOURNISSEURS OFFICIELS



PARTENAIRES



PARTENAIRES MÉDIAS



Lined writing area with 20 horizontal dotted lines for notes.



Contact

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

www.euronordicwalk.com

 [nordicwalkin](https://www.facebook.com/nordicwalkin)