

## Découvrez la Marche Nordique à l'Euro NordicWalkin'Vercors !

Les 9, 10 et 11 juin, la 11<sup>e</sup> édition de l'Euro NordicWalkin'Vercors se déroulera au cœur du Vercors, à Méaudre. Pour cette 11<sup>e</sup> année, plus de 3 000 participants sont attendus pour participer au Rassemblement Européen de la Marche Nordique au rythme des rencontres, du partage et du sport. La Marche Nordique est un sport aux multiples avantages pour la santé, pratiquée avec des bâtons, c'est une excellente activité sportive.

### Découvrez les 5 bonnes raisons de pratiquer la Marche Nordique.

#### **Cette activité conviviale peut être pratiquée en plein air.**

La Marche Nordique est une activité physique complète, accessible à tous quel que soit l'âge ou la condition physique. Elle se pratique sur tous types de terrains et offre un vaste choix de lieux de pratique : en ville, à la montagne ou bien à la campagne. Du marcheur confirmé au marcheur amateur, la Marche Nordique permet à tous de se dépenser en se faisant plaisir. En été comme en hiver, automne ou printemps, on en profite pour prendre ses bâtons, enfiler ses chaussures et faire une pause dans la journée.

#### **Un sport idéal pour travailler son endurance et ses muscles en douceur.**

Ce sport-santé est un alliage parfait entre un travail d'endurance et un renforcement des muscles en douceur. Il permet de travailler à la fois le haut du corps (pectoraux, biceps, triceps, dos...) et le bas du corps (sangle abdominale, cuisses, mollets, fessiers) pour mobiliser 80% de la masse musculaire totale. Grâce aux bâtons, les mouvements sont amplifiés et les foulées sont allongées permettant de solliciter le cardio d'environ 1 à 2km/h de plus que la randonnée pédestre.

#### **La Marche Nordique affine la silhouette.**

La Marche Nordique, activité d'endurance, représente une dépense énergétique importante, jusqu'à 40% de plus que la marche traditionnelle. Entrant dans une plage d'endurance idéale pour l'élimination des graisses et la perte de poids durable. La Marche Nordique avec des bâtons équivaut en intensité d'effort à l'activation cardio-vasculaire d'un footing à allure modérée. Le rythme cardiaque est augmenté grâce aux différents mouvements de la marche sportive et le corps consomme alors plus de calories : de l'ordre de 300 à 500 calories brûlées par heure.

#### **Un sport bon pour la santé.**

La Marche Nordique est un sport aux nombreux bienfaits, autant mental que physique. Pratiquée en groupe, la Marche Nordique comporte un aspect convivial et social très important. Activité douce tout en étant tonifiante, elle permet de mieux respirer : l'oxygénation est augmentée de 60% par rapport à une pratique de la marche classique. Les os sont renforcés grâce aux vibrations auquel ils sont soumis durant la marche. La Marche Nordique aide à diminuer les risques de développer des maladies et améliore également la qualité de sommeil et de vie pour les personnes asthmatiques. Pratiquez régulièrement, la Marche Nordique renforce votre capital santé !

#### **Des événements grand public très appréciés.**

En France, il existe trois grands événements de Marche Nordique qui réunissent chaque année de nombreux marcheurs passionnés, du débutant au confirmé.

- NordicWalkin'Puy Saint Vincent les 24, 25 et 26 mars 2023 pour découvrir la Marche Nordique sur neige
- L'Euro NordicWalkin' Vercors du 9 au 11 juin 2023 au cœur du Parc Naturel Régional du Vercors
- NordicWalkin'Lyon, les 14 et 15 octobre 2023 pour allier sport et tourisme

Pour en savoir plus sur le programme de l'Euro NordicWalkin'Vercors, [cliquez-ici](#).

#### **Info presse**

Pour visionner le teaser 2023, cliquez [ICI](#)

Deux photos sont disponibles en pièces jointes.

#### **Contact presse :**

Sacha Pugliese – Attachée de presse / 07.83.78.71.05 [presse@kciop.fr](mailto:presse@kciop.fr)