

## LA MARCHÉ NORDIQUE, SPORT SANTÉ DE PREMIER CHOIX

*La Marche Nordique est un sport santé qui se développe sur le territoire français depuis le début des années 2000. L'Euro NordicWalkin'Vercors est sans conteste le grand rendez-vous annuel de Marche Nordique en France, il marque la fin de saison d'un circuit d'évènements de Marche Nordique qui a lieu toute l'année permettant aux 2,6 millions de pratiquants d'exercer leur sport en pleine nature.*

La Marche Nordique est un sport qui permet à tous de le pratiquer. Très peu de matériel, aucune contrainte de terrain, chacun peut aller marcher à un rythme soutenu quand il le désire. Quel que soit l'âge, la condition physique, l'état de santé du pratiquant, la Marche Nordique peut être adaptée et être bénéfique de différentes façons.

### **Un sport complet pour garder la santé**

La Marche Nordique développe efficacement de nombreuses compétences comme : l'endurance, la force, la souplesse, l'équilibre ou encore la coordination. Les muscles sont tonifiés grâce aux bâtons et perfectionnent la coordination des bras et des jambes.

### **Un sport pour se muscler**

A l'encontre des idées reçues, la Marche Nordique permet de muscler aussi bien le bas du corps que le haut. Plus de 80 % des muscles sont sollicités : quadriceps, mollets, fessiers, abdominaux, épaules, bras et encore beaucoup d'autres. Ce sport permet de sculpter harmonieusement l'ensemble du corps.

### **Un sport pour s'amincir**

La Marche Nordique permet une intensité d'effort qui active le système cardio-vasculaire semblable à celle du footing. La Marche Nordique permet de brûler quasiment 2 fois plus de calories sur un même temps que la marche classique. La pratique d'un sport d'endurance de manière régulière permet de perdre du poids durablement et par conséquent de lutter contre le surpoids ou l'obésité.

### **Un sport pour la respiration**

Chaque sport d'endurance permet d'améliorer sa respiration et sa capacité pulmonaire. La pratique de la Marche Nordique permet, par la position et les appuis latéraux, d'avoir une plus grande amplitude pulmonaire et donc une plus grande oxygénation. Elle est supérieure à 60 % en comparaison avec la marche classique.

### **Un sport pour prévenir et guérir**

En course ou en marche, les os sont soumis à des vibrations pour se fortifier. En Marche Nordique, le planté de bâtons au sol permet aux vibrations de ne pas agresser les articulations. Cette pratique entretient les articulations. De plus, ce sport est une très bonne rééducation pour se remettre de blessure. Il permet également de lutter contre l'hyper cholestérol, le diabète ou encore la pression artérielle.

En France, il existe deux grands évènements de Marche Nordique qui réunissent chaque année de nombreux marcheurs passionnés :

- **L'Euro NordicWalkin'Vercors**, le plus grand rassemblement de Marche Nordique qui a lieu du 9 au 11 juin dans le village d'Autrans-Méaudre en Vercors, au cœur du massif du Vercors. Ce sont plus de 3 000 passionnés qui se retrouvent chaque année depuis 11 ans. Plus d'informations ici : [www.euronordicwalk.com](http://www.euronordicwalk.com)
- **NordicWalkin'Lyon**, l'évènement qui allie sport et tourisme le week-end du 15 et 16 octobre 2023 à Lyon. Ce sont près de 2 000 marcheurs attendus pour cette 8<sup>e</sup> édition. Plus d'informations ici : [www.nordicwalkinlyon.com](http://www.nordicwalkinlyon.com)

Contact presse :

Sacha Pugliese – Attachée de presse

[presse@kciop.fr](mailto:presse@kciop.fr) – 06 98 32 89 45