EURO

NORDIC WALK IN VERCORS

by ADPS PREVOYANCE SANTE



DOSSIER DE PRESSE

SOMMAIRE

01 EURO NORDICWALKIN'VERCORS 3-7

La présentation de l'évènement 4
Le programme 5
Les parcours 6
Les infos pratiques 6-7

02 LA MARCHE NORDIQUE 8-16

La présentation de la Marche Nordique 9
L'évolution et le développement de la Marche Nordique 10-11
A qui s'adresse la Marche Nordique ? 12
Les bienfaits de la Marche Nordique 13
Le matériel de Marche Nordique 14-17

03 KCIOP - LEADER DE LA MARCHE NORDIQUE EN FRANCE 18-23

Les spécialistes de la Marche Nordique 20-21
Nos partenaires 22-24



01

EURO NORDICWALKIN'VERCORS

LA PRÉSENTATION DE L'ÉVÈNEMENT

L'Euro NordicWalkin'Vercors 2023 : Le Rassemblement Européen de la Marche Nordique

11E ÉDITION
9 AU 11
JUIN 2023

EURO NORDIC WALK IN VERCORS by ADPS PREVOYANCE SANTE

La 11e édition de l'Euro NordicWalkin'Vercors, Le Rassemblement Européen de la Marche Nordique, aura lieu sur 3 jours, du 9 au 11 juin 2023, avec le village de l'évènement installé au village de Méaudre. 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 3000 marcheurs nordiques profiteront** du Parc Naturel Régional du Vercors !

Euro NordicWalkin'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.

DÉCOUVRIR

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

ÉCHANGER

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 des passionnés de Marche Nordique qu'ils soient amateurs ou professionnels. Partager cette passion commune avec de nombreux clubs, associations ou même fédérations présents tout au long de l'événement.

SE DIVERTIR

Se divertir le temps d'un week-end 100% Marche Nordique. De nombreuses animations sur les lieux de départs et d'arrivées, une soirée musicale le samedi soir et un grand défilé des régions seront mis en place. Le tout dans une ambiance festive et sportive à la fois !

De nombreuses animations



LE PROGRAMME

VENDREDI 9 JUIN

Méaudre

- **14H-19H :** Salon de la Marche Nordique® : Exposants & Animations
  Retrait des dossards
  Ateliers podium & Conférences (Marche Nordique, Bien-Être, Nutrition,..)

Lans-en-Vercors

- **21H00 : Marche Nordique Nocturne – La Lantière - 9km** – *250m D+/D-*
  20h45 : Échauffement
  Départ / Arrivée : Lans-en-Vercors
  Étirements : 22h30

SAMEDI 10 JUIN

Méaudre

- **7H30-17H30 :** Retrait des dossards et inscriptions
- **9H -18H30 :** Salon de la Marche Nordique® : Exposants & Animations
  Ateliers podium & Conférences (Marche Nordique, Bien-Être, Nutrition,..)

- **10H : Marche Nordique Chronométrée - 11km** – *320m D+/D-*
  9h40 : Échauffement
  Départ / Arrivée : Méaudre
  11h30 : Étirements

- **12H30 :** Podium Challenges Loisir
- **12H45 :** Podium Marche Nordique Chronométrée

- **14H : Marche Nordique Méaudraise - 11km** – *320m D+/D-*
  13h40 : Échauffement
  Départ / Arrivée : Méaudre
  15h45 : Étirements

- **18H - 23H** : **Festivités** : Chorégraphie festive, Défilé des régions et pays, Apéritif géant, Prix ADPS de l'Ambiance, repas et concert

DIMANCHE 11 JUIN

Méaudre

- **6H-10H :** Retrait des dossards
- **10H-15H :** Salon de la Marche Nordique® : Exposants & Animations
- **7H30 : Marche Nordique Enginoise - 23km** – *1090m D+/1020m D-*
  7h15 : Échauffements
  Départ : Engins / Arrivée : Méaudre

- **8H/9H : Marche Nordique Corrençonnaise - 17km** – *430m D+/540m D-*
  7h45/8h45 : Échauffements
  Départ : Corrençon-en-Vercors / Arrivée : Méaudre

- **9H30 : Marche Nordique Villardienne - 13km** – *260m D+/400m D-*
  9h15 : Échauffements
  Départ : Villard-de-Lans / Arrivée : Méaudre

- **10H30 : Marche Nordique Autranaise - 7km** – *180m D+/230m D-*
  10h15 : Échauffements
  Départ : Autrans / Arrivée : Méaudre

LES PARCOURS

7 épreuves proposées sur les 3 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.

Vendredi

Marche Nordique Nocturne - La Lantière :

9 KM (250mD+/D-)

Samedi

Marche Nordique Chronométrée :

11 KM (320mD+/D-)

Marche Nordique Méaudraise :

11 KM (320mD+/D-)

Dimanche

Marche Nordique Autranaise :

7 KM (180mD+/230mD-)

Marche Nordique Villardienne :

13 KM (260mD+/400mD-)

Marche Nordique Corrençonnaise :

17 KM (430mD+/540mD-)

Marche Nordique Enginoise :

23 KM (1090mD+/1020mD-)

LES INFOS PRATIQUES

Les tarifs

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

Le Pass Euro NordicWalkin'Vercors	Tarifs
Pour les 500 premiers inscrits	11€
Entre les 501 & 1000 inscrits	14€
A partir du 1001 inscrits et jusqu'au 7 mai 2023 inclus	16€
Après le 8 mai 2023	18€

Ensuite, choisir son ou ses parcours.

Options parcours	Tarifs
Marche Nordique Nocturne - La Lantière (vendredi - 9km)	+ 15€
Marche Nordique Chronométrée (samedi - 11km)	+ 20€
Marche Nordique Méaudraise (samedi - 11km)	+ 14€
Marche Nordique Autranaise - Parcours vert (dimanche - 7km)	+ 10€
Marche Nordique Villardienne - Parcours bleu (dimanche - 13km)	+ 14€
Marche Nordique Corrençonnaise - Parcours rouge (dimanche - 17km)	+ 17€
Marche Nordique Enginoise - Parcours noir (dimanche - 23km)	+ 20€

Puis, réserver les navettes pour accéder aux parcours du vendredi et du dimanche (de 5€ à7€). *Pour plus d'informations rendez-vous sur www.euronordicwalk.com*

Matériel

Des bâtons de Marche Nordique NordicWalkin® by Wanabee seront mis à disposition gratuitement sur le stand « prêt de bâtons » : prêt gratuit pour l'évènement avec possibilité d'achat (avant ou après avoir testé la paire).

Liste du matériel obligatoire :

- Un gobelet pour les ravitaillements
- Même si vous trouverez des points de ravitaillement, prévoyez de l'eau et de la nourriture
- Restez connecté avec un téléphone portable, on ne sait jamais
- Une couverture de survie de 1,40m x 2m minimum
- Et une lampe frontale en état de marche pour la Marche Nordique Nocturne

Liste du matériel recommandé (liste non-exhaustive) :

- Chaussures confortables et pratiques pour des sentiers en moyenne montagne
- Des bâtons de Marche Nordique, que vous pourrez acheter ou emprunter sur le Salon de la Marche Nordique®
- En fonction de la météo, c'est crème solaire et lunettes de soleil ou bien vêtements chauds et imperméables
- Une veste avec capuche de type coupe-vent permettant de supporter le mauvais temps
- Un sifflet
- Une somme minimum de 20€ afin de pallier les imprévus
- Un brassard réfléchissant
- Une bande élastique adhésive permettant de faire un bandage ou un straping (mini 100 cm x 6 cm)
- Un couteau de poche
- Une boussole et les cartes IGN couvrant la zone parcourue (3235OT et 3236OT)

Accès et navettes

Accès

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

Navettes Euro NordicWalkin'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® : Méaudre

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

• Pour les Marches Nordiques du dimanche, les navettes partiront de Méaudre (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 Méaudre (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.carsisere.auvergnerhonrealpes.fr

02

LA MARCHE NORDIQUE



LA PRÉSENTATION DE LA MARCHE 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 permettent 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, le 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 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	**1er 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, États-Unis et au Japon.
2004	800 000 pratiquants finlandais réguliers et 1,5M dans le monde l'ont déjà essayée.
2006	1ère Marche Nordique découverte lancée par TSL Outdoor à Annecy. INWA compte 17 membres avec des gros pays tels que les États-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 Français d'Athlétisme (FFA) est la fédération délégataire désignée par le Ministère de la Jeunesse et des Sports.
2013	**1ère édition d'Euro NordicWalkin' 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.
2016	**1ère édition de NordicWalkin'Lyon** à 1 800 participants.
2022	**1ère édition de NordicWalkin' Puy Saint Vincent, évènement de Marche Nordique sur neige.**
Juin 2023	**11e édition d'Euro NordicWalkin'Vercors,** et ultime édition sur le territoire du Vercors. Plus de 3 000 participants attendus.
Octobre 2023	**8e édition de NordicWalkin'Lyon,** plus de 2 300 participants attendus.
Juin 2024	**L'Euro NordicWalkin'** change d'horizon.

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 Athlé 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. Étant Brevet d'État 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.

À 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

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 MARCHE 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 aide 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 de manière régulière un sport d'endurance 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 aussi 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 tranches de 5cm, à savoir :

100 – 105 – 110 – 115 – 120 – 125 centimètres.

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.



CHOISIR SA TAILLE DE BÂTON (EN CM)

VOTRE TAILLE	143-155	156-163	164-170	171-178
BÂTON	100	105	110	115

VOTRE TAILLE	179-186	187-193	194-200
BÂTON	120	125	130

Ex : une personne mesurant 170cm (170x0.68 = 115.60 cm) utilisera une paire de 115cm.

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...



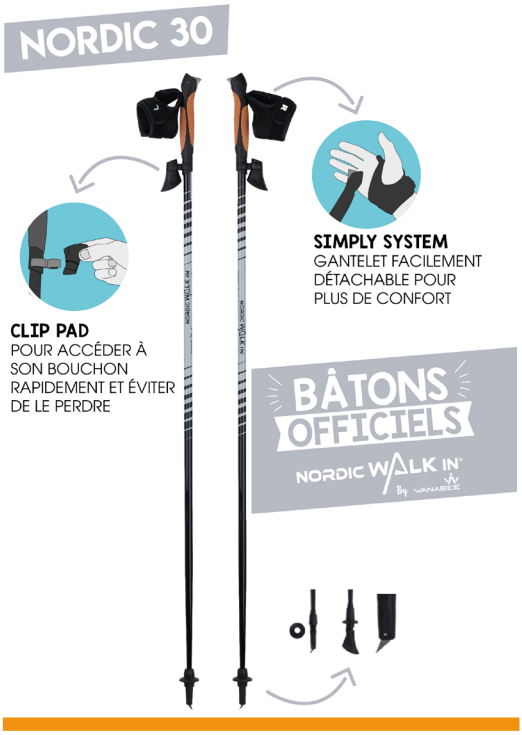
Les bâtons de Marche Nordique NordicWalkin® by Wanabee

Depuis quelques années, l'offre pour cette pratique s'est fortement développée au sein de GO Sport. **Pour le lancement de la nouvelle gamme NordicWalkin® by Wanabee, GO Sport s'est entouré des meilleurs pour expertiser son offre et propose des bâtons innovants et accessibles à chaque passionné de Marche Nordique.**

La gamme de bâtons NordicWalkin® by Wanabee est composée de 3 modèles de différents :

NORDIC 30

Prix de vente : 34,99€€



10% de remise à partir de 10 paires achetées, bâtons testés et recommandés par nos experts.*
Le bâton **NORDIC 30**, est un bâton de Marche Nordique monobrin composé de **30% de carbone.**

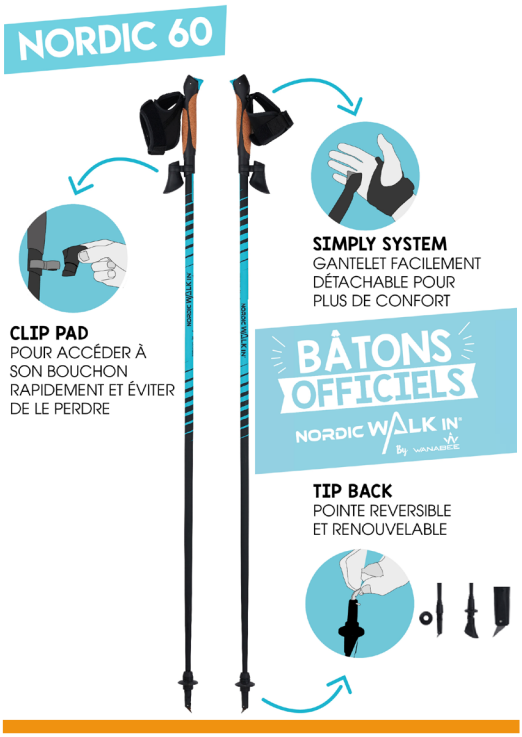
Idéal pour s'initier à la pratique sans vous soucier de votre matériel !
Il est équipé d'un **gantelet ergonomique facilement détachable grâce au système SIMPLY** monté sur une poignée liège confortable et universelle.

Il est également doté du **CLIP PAD** qui permet de venir **ranger le bouchon antidérapant** et d'éviter de le perdre, le bouchon reste à disposition pour une utilisation sur sol goudronné.

Vous apprécierez la pointe en carbure de tungstène biseautée permettant une parfaite accroche.

NORDIC 60

Prix de vente : 44,99€



10% de remise à partir de 10 paires achetées, bâtons testés et recommandés par nos experts.*
Le bâton **NORDIC 60,** est un bâton de Marche Nordique monobrin composé de **60% de carbone.**

Léger et robuste, il sera le parfait compagnon du **pratiquant régulier à confirmé** qui souhaite évoluer dans sa pratique !

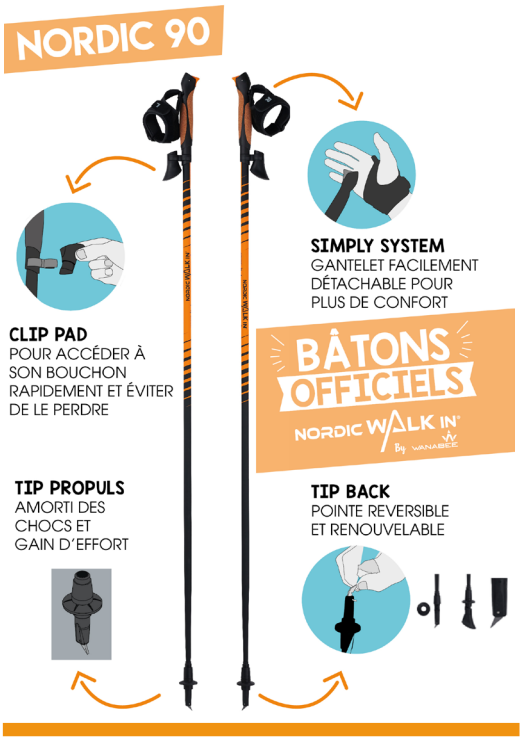
Il est équipé d'un **gantelet ergonomique facilement détachable grâce au système SIMPLY** monté sur une poignée liège confortable et universelle.

Il est également doté du **CLIP PAD** qui permet de venir ranger le bouchon antidérapant et d'éviter de le perdre, le bouchon reste à disposition pour une utilisation sur sol goudronné.

Sa pointe en carbure biseautée permet une parfaite accroche, et avec le système **TIP BACK il est possible de la retourner ou de la changer** quand elle est usée.

NORDIC 90

Prix de vente : 69,99€€



10% de remise à partir de 10 paires achetées, bâtons testés et recommandés par nos experts.*

Le bâton **NORDIC 90,** est un bâton de Marche Nordique monobrin composé de **90% carbone.**

Le plus léger de la gamme officielle NordicWalkin® by Wanabee, ce bâton est destiné au **pratiquant confirmé à expert** en recherche de performance !

Il est équipé d'un **gantelet ergonomique facilement détachable** grâce au **système SIMPLY** monté sur une poignée liège confortable et universelle.

Il est également doté du **CLIP PAD** qui permet de venir **ranger le bouchon antidérapant** et d'éviter de le perdre, le bouchon reste à disposition pour une utilisation sur sol goudronné.

Sa pointe en carbure biseautée permet une parfaite accroche, et avec le système **TIP BACK,** il est possible de la **retourner** ou de la changer quand elle est usée.

La pointe du bâton dispose également de la technologie **TIP PROPULS** permettant **d'absorber les chocs** et de favoriser le geste de la Marche Nordique vers l'avant (propulser) pour un gain d'effort.

SAC NORDICWALKIN



Prix de vente : 19,99€€

Grâce au **Sac NORDICWALKIN® By Wanabee**, stockez et transportez facilement vos bâtons de marche nordique.

Multifonctions : une fois vidé des bâtons il se convertit en sacoche ventrale munie d'une poche I-ZY POCKET, qui vous permet d'emporter vos effets personnels avec vous pendant votre activité. Elle dispose d'une ceinture ajustable qui apporte le confort et le maintien nécessaire pour que vous n'ayez plus qu'à vous concentrer sur votre marche. Les bretelles facilitent son transport en permettant de le porter sur le dos ou à la main.

Une ouverture par zip facilite le rangement des bâtons, jusqu'à 130cm.

Comment acheter mon matériel NordicWalkin ?

• **Je peux acheter mon matériel dans le magasin GO Sport** le plus proche de chez moi. Pour trouver le GO Sport le plus proche de chez moi, rendez-vous sur : https://stores.go-sport.com/fr-fr

• **Je peux acheter mes bâtons lors de l'Euro NordicWalkin'Vercors,** une fois mes bâtons testés, sur le stand de GO Sport !

• **Je peux acheter mon matériel en ligne sur le site internet de GO Sport** :

- Bâtons **NORDIC 30**, rendez-vous sur : www.go-sport.com/sports/randonnee/equipements-randonnee/batons-rando/nordic-30-x2-105-5038317.html
- Bâtons **NORDIC 60**, rendez-vous sur : www.go-sport.com/sports/randonnee/equipements-randonnee/batons-rando/nordic-60-x2-105-5502479.html
- Bâtons **NORDIC 90**, rendez-vous sur : www.go-sport.com/sports/randonnee/equipements-randonnee/batons-rando/nordic-90-x2-105-5038319.html
- Sac **NORDICWALKIN® By Wanabee**, rendez-vous sur : https://www.go-sport.com/sports/randonnee/equipements-de-randonnee-/batons-rando/batons-randonnee-wanabee-nordic-90-x2-gs5038319.html



03

KCIOP – LEADER DE LA MARCHE NORDIQUE EN FRANCE

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 trois évènements de Marche Nordique en France :

EURO NORDIC WALK IN VERCORS by ADPS PREVOYANCE SANTE

Créé en 2013, cet évènement 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 11e édition aura lieu **du 9 au 11 juin 2023**, plus de 3 000 participants sont attendus.



www.euronordicwalk.com

NORDIC WALK IN LYON

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 8e édition a eut lieu **les 14 & 15 octobre 2023**, prêt de 2 300 participants étaient présents.



www.nordicwalkinlyon.com

Les spécialistes de la Marche Nordique



Annabel Kam

Organisatrice de grands évènements de marche :

- l'Euro NordicWalkin'Vercors, le Rassemblement Européen de la Marche Nordique. Plus de 3 000 marcheurs sont attendus pour la 11e édition.
- NordicWalkin'Lyon, évènement de Marche Nordique et Randonnée Pédestre en milieu urbain. Plus de 2 500 marcheurs sont attendus pour la 8e 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.**



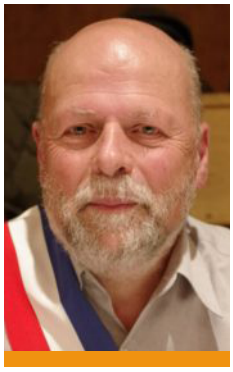
François Querini

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'Euro NordicWalkin'Vercors. À 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.**

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...



Crédit photo : Klip.fr

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 :

• Accompagner ses bénéficiaires dans l'accès aux soins (informations, maîtrise des dépenses, aide financière ponctuelle grâce à l'aide sociale).
• Développer l'information et la prévention en matière de santé.
• Prévenir ...L'ADPS s'engage et participe à des actions de prévention, de sensibilisation d'information.
• Soutenir...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'Euro NordicWalkin'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.

Venez rencontrer un (e) infirmier(e) diplômé(e) d'état. Un entretien réalisé dans le cadre d'une démarche de prévention et d'éducation en matière de santé. Dans un espace dédié et confidentiel vous échangerez avec un infirmier(e) qui prendra votre tension, mesurera la saturation en oxygène dans votre sang (oxymétrie) et vous commentera les résultats. L'infirmier(e) vous rappellera le calendrier vaccinal et les calendriers de dépistage. Des conseils hygiéno-diététiques pourront aussi vous être donnés.

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.

Vous êtes stressé ? Vous avez besoin de libérer des tensions ? Venez échanger avec une réflexologue qui vous montrera quelques exercices pour gagner en bien-être.

Un programme de prévention dédié à la santé visuelle et auditive vous attend aussi sur notre stand.

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.

Êtes-vous bien assuré(e) ? Un agent général de notre partenaire Allianz est 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 le questionner et à faire avec lui le tour de vos garanties afin de vérifier qu'elles sont conformes à vos besoins et à votre situation.



Nos partenaires 2023

PARTENAIRE TITRE

Massif du Vercors
COMMUNAUTE DE COMMUNES

PARTENAIRE MAJEUR

ADPS
PRÉVOYANCE SANTÉ
En partenariat avec Allianz

PARTENAIRE OFFICIEL

GO SPORT

PARTENAIRE INSTITUTIONNEL

La Région
Auvergne-Rhône-Alpes

FOURNISSEURS OFFICIELS

SUZUKI

Numerisat

PARTENAIRES

Parc naturel régional du Vercors

azureva
L'accueil en terres de partage

Apyforme
MICRONUTRITION

K&LOUTOU

ISOstéo Lyon
Institut Supérieur d'Ostéopathie

agenceenregistrersous

ON PISTE

PARTENAIRES MÉDIAS

.3 auvergne rhône-alpes

france bleu isère

Doc du Sport

PRATIQUE-MARCHE NORDIQUE

NOTES



Contact

Audrey Bristeau
Responsable communication et relation presse
06 29 11 62 22 // audrey@kciop.fr

www.euronordicwalk.com

nordicwalkin

Crédits photos : Thomas Hytte, Nils Louna, Denis Kelsch