

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'Megève 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. Après 11 années, l'évènement prend une nouvelle dimension, et se déroulera sur un territoire différent tous les ans. En juin prochain l'Euro Nordic aura lieu à Megève en Haute-Savoie en Région Auvergne Rhône-Alpes.

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 !

Un rassemblement grand public très apprécié.

L'Euro NordicWalkin'Megève, c'est le Rassemblement Européen de la Marche Nordique. La 12e édition a lieu les 14, 15 et 16 juin 2024 avec le Salon de la Marche Nordique® à Megève, des Randonnées de Marche Nordique pour tous, une Marche Nordique Nocturne, une Marche Nordique Chronométrée, des Conférences et des Ateliers... et plein d'autres festivités !

Un week-end 100 % Marche Nordique pour découvrir ou se perfectionner au côté de plus de 3 000 participants.

Infos & Inscriptions www.euronordicwalk.com

Pour plus d'informations :

Audrey Bristeau

Responsable communication et relation presse

07.83.78.71.05

audrey@kciop.fr