

# NORDIC WALK IN LYON

9<sup>e</sup> édition  
12 & 13  
OCT. 2024  
NOUVEAUX PARCOURS



## DOSSIER DE PRESSE



# **01** NORDICWALKIN'LYON **3-10**

La présentation de l'évènement	4
Le programme	5
Les parcours	6
Les infos pratiques	7
Un engagement autour de la santé	8

# **02** LA MARCHÉ NORDIQUE **9-18**

La présentation de la Marche Nordique	10
L'évolution et le développement de la Marche Nordique	11-12
À qui s'adresse la Marche Nordique ?	13
Les bienfaits de la Marche Nordique	14
Le matériel de Marche Nordique	15-16

# **03** KCIOP - LEADER DE LA MARCHÉ NORDIQUE EN FRANCE **17-20**

# 1

## NORDICWALKIN'LYON





### **NordicWalkin'Lyon : Découvrez la ville autrement, en Marche Nordique ou en Randonnée Pédestre !**

La 9<sup>e</sup> édition de NordicWalkin'Lyon aura lieu les **12 et 13 octobre 2024**.

Cet évènement unique en France, **exclusivement dédié à la Marche en milieu urbain**, proposera des parcours à la découverte des plus beaux sites de la Ville de Lyon.

### **4 parcours proposés :**

**7 KM**

70 m D+

**12 KM**

250 m D+

**16 KM**

340 m D+

**20 KM**

350 m D+

Ces randonnées permettront à tous, du non-sportif au marcheur expérimenté de cheminer à travers les lieux et quartiers emblématiques de la capitale des Gaules, aussi bien historiques que contemporains :

- Les berges du Rhône et ses conviviales péniches
- L'Opéra gardé par ses 8 muses
- La place des Terreaux et l'Hôtel de Ville fraîchement rénovés
- La Croix-Rousse, ses pentes colorées et la Cour des Voraces
- Les quais de Saône et la fresque des Lyonnais, avec ses personnages emblématiques
- La colline de Fourvière, sa majestueuse basilique et ses théâtres antiques
- Le Vieux Lyon, ses fameuses traboules et la cathédrale Saint-Jean
- La Place Bellecour, son histoire tangible et sa beauté



Ces itinéraires seront essentiellement sur **voie piétonne**, sur terrain stabilisé et goudron; ils seront **balisés, sécurisés**, et offriront des points de **ravitaillements festifs et typiquement lyonnais**. Des **guides du patrimoine OnlyLyon** animeront également le parcours en dévoilant les secrets de Lyon aux marcheurs curieux !



*Veillez trouver ci-dessous le programme prévisionnel de la neuvième édition de NordicWalkin' Lyon :*

 **Samedi 12 octobre**  *Place Saint Jean*

**14 h - 18 h** : Retrait des dossards & prêt de bâtons de Marche Nordique

 **Dimanche 13 octobre**  *Place Saint Jean*

**7 h - 10 h** : Retraits des dossards, inscriptions sur place & prêt de bâtons de marche nordique

**20 KM** **8h30** : Marche 20 km – Parcours noir  
**8h15** : Échauffement collectif  
20 km – 350 m D+/D-  
Départ/Arrivée : Place Saint Jean

**16 KM** **9h** : Marche 16 km – Parcours rouge  
**8h45** : Échauffement collectif  
16 km – 340 m D+/D-  
Départ/Arrivée : Place Saint Jean

**12 KM** **9h30** : Marche 12 km – Parcours bleu  
**9h15** : Échauffement collectif  
12 km – 250 m D+/D-  
Départ/Arrivée : Place Saint Jean

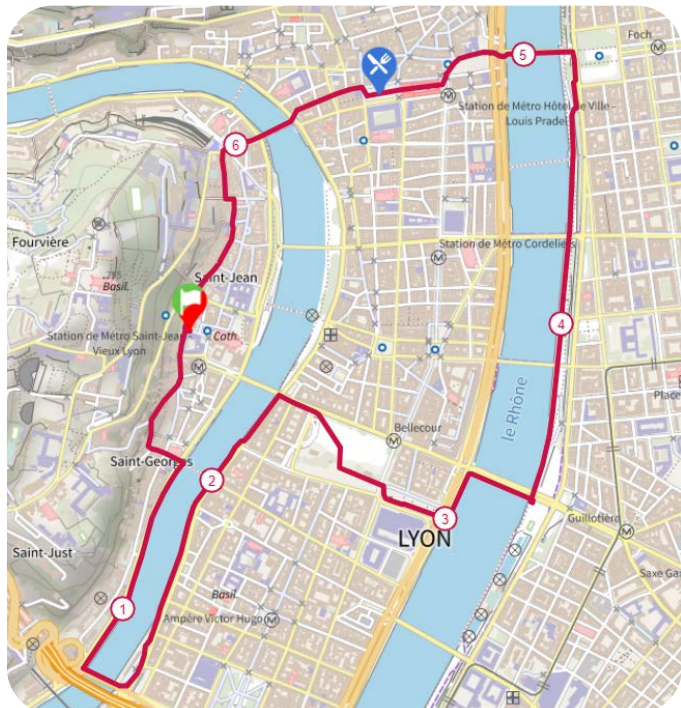
**7 KM** **10h** : Marche 7 km – Parcours vert  
**9h45** : Échauffement collectif  
7 km – 70 m D+/D-  
Départ/Arrivée : Place Saint Jean





**7 KM**

70 m D+



Départ dimanche 13 octobre  
à 10 h - Place Saint Jean

**12 KM**

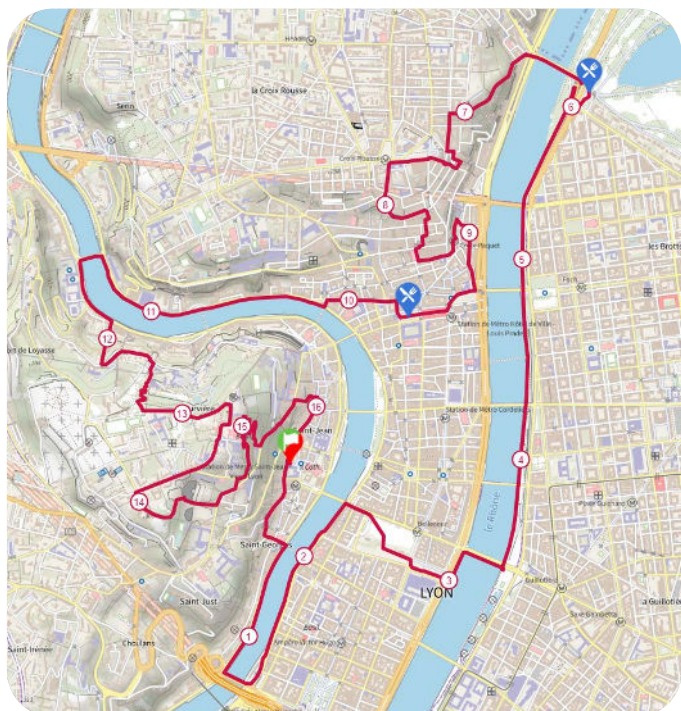
250 m D+



Départ dimanche 13 octobre  
à 9 h 30 - Place Saint Jean

**16 KM**

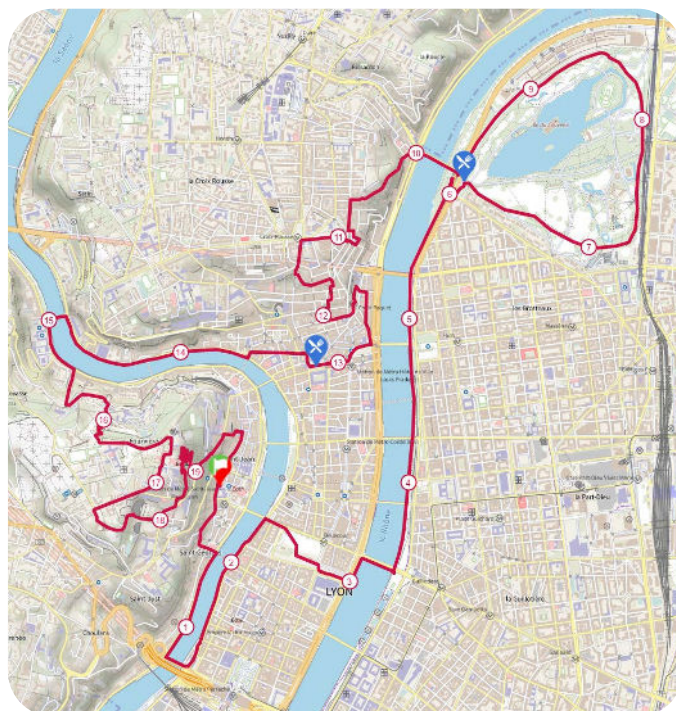
340m D+



Départ dimanche 13 octobre  
à 9 h - Place Saint Jean

**20 KM**

350m D+



Départ dimanche 13 octobre  
à 8 h 30 - Place Saint Jean



## ✕ Tarifs

	TARIFS
<b>7 KM</b>	19 €
<b>12 KM</b>	23 €
<b>16 KM</b>	27 €
<b>20 KM</b>	30 €

### Pour chacune des Marches est compris :

- Dossard obligatoire pour l'accès au parcours
- Parcours balisé et sécurisé
- Accès aux échauffements et étirements
- Ravitaillements sur le parcours
- Cadeau surprise

## ✕ Matériel

**LACAL**

Des **bâtons de Marche Nordique** seront mis à disposition gratuitement sur le stand « prêt de bâtons » tenu par LACAL : prêt gratuit pour l'évènement.

### Liste du matériel obligatoire :

- Un gobelet réutilisable : c'est à chaque participant de prévoir son propre gobelet réutilisable pour les ravitaillements afin de réduire le nombre de déchets
- Un téléphone portable chargé

### Liste du matériel recommandé (liste non-exhaustive) :

- Des chaussures confortables et pratiques (type running en milieu citadin)
- Une paire de bâtons de Marche Nordique, disponible en prêt gratuit sur le stand Prêt de bâtons
- Une réserve d'eau d'1/2 litre par personne
- Quelques barres de céréales
- Des vêtements de sport
- Une paire de lunettes de soleil, en cas de beau temps
- Une veste avec capuche de type coupe-vent permettant de supporter le mauvais temps
- Une somme minimum de 20euros afin de pallier les imprévus
- Une bande élastique adhésive permettant de faire un bandage ou un straping

## ✕ Accès

**Place Saint Jean** : 1 Pl. Saint Jean, 69007 Lyon

Les transports doux sont préconisés :

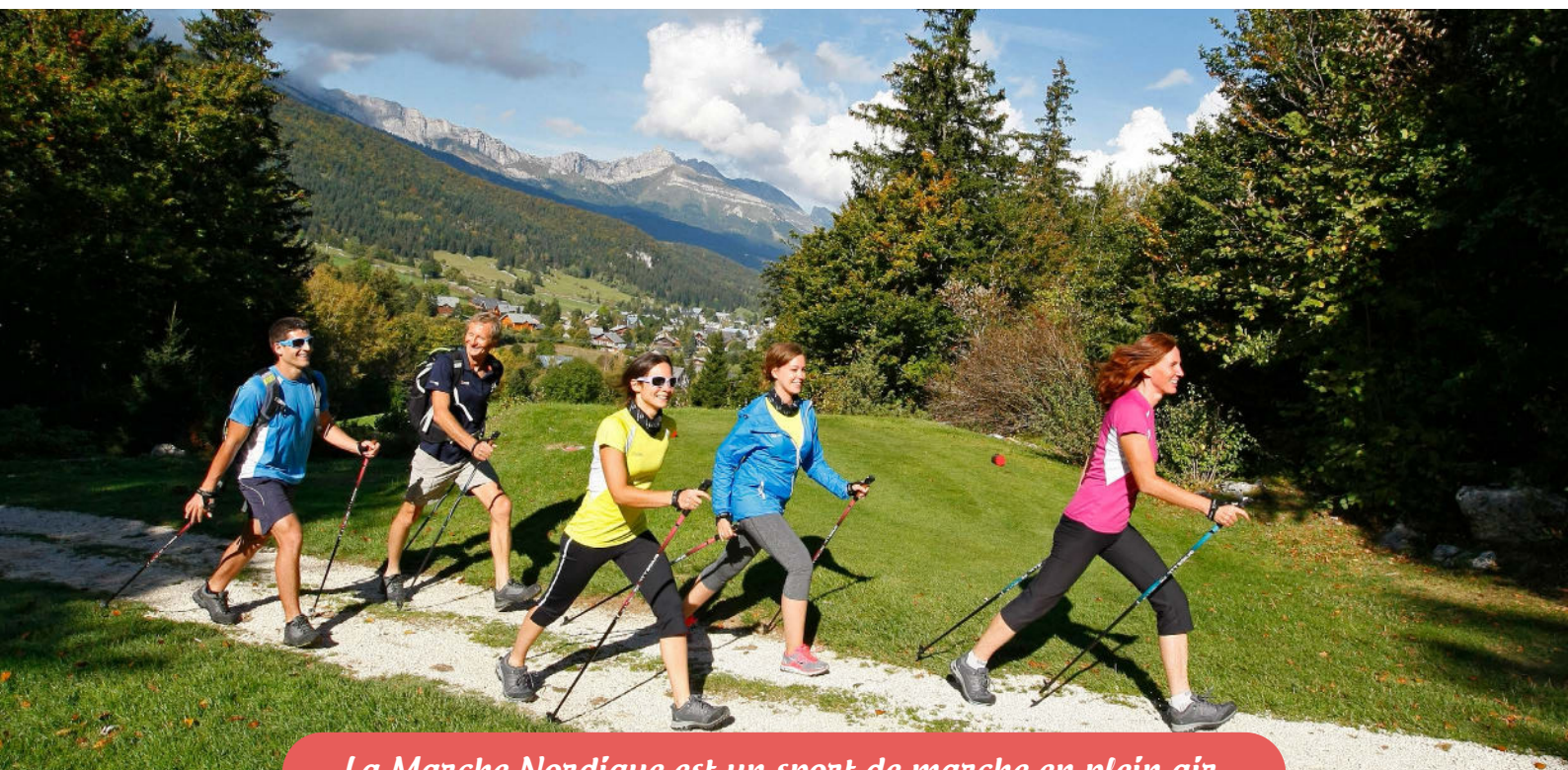
- TCL : Métro ligne D arrêt Vieux Lyon, [www.tcl.fr](http://www.tcl.fr)
- Vélo'v : [www.velovgrandlyon.com](http://www.velovgrandlyon.com)
- Covoiturage Cariocar : [www.cariocar.fr](http://www.cariocar.fr)

# 2

## LA MARCHÉ NORDIQUE







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

### 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**.

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 2 km/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, 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**.



### 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<sup>er</sup> 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

1<sup>ère</sup> 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 Française d'Athlétisme (FFA) est la fédération délégataire désignée par le Ministère de la Jeunesse et des Sports.

2013

**1<sup>ère</sup> édition d'Euro NordicWalkin' Vercors**, le 1<sup>er</sup> 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<sup>ère</sup> édition de NordicWalkin'Lyon** à 1 800 participants.

Juin 2023

**Euro NordicWalkin'Vercors**, 11<sup>e</sup> et ultime édition sur le territoire du Vercors. Plus de 3 000 participants.

Octobre 2023

**8<sup>e</sup> édition de NordicWalkin'Lyon**, plus de 2 300 participants présents.

Avril 2024

**NordicWalkin'Bordeaux Métropole**, 1<sup>ère</sup> édition avec plus de 1300 participants présents.

Juin 2024

**L'Euro NordicWalkin'Megève**, 12<sup>e</sup> édition à la découverte de Megève

Octobre 2024

**9<sup>e</sup> édition de NordicWalkin'Lyon**, plus de 2 500 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** du Ministère des Sports.

Les Coachs Athlé-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.

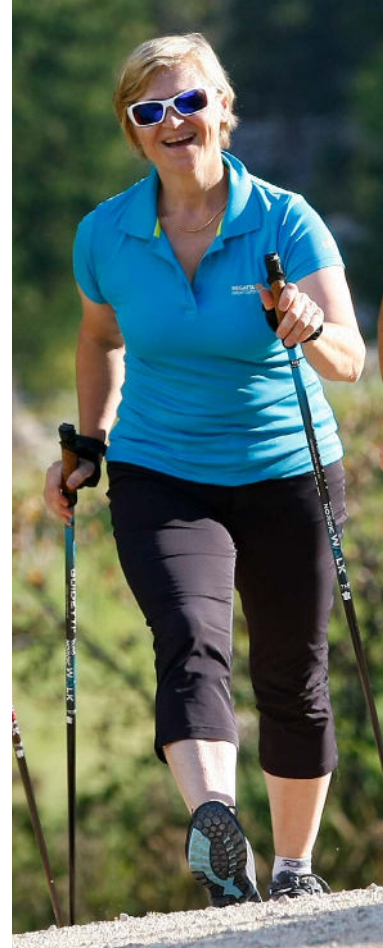
Parallèlement, le Syndicat des Accompagnateurs en Montagne à travers le SNAM organisent des formations qualifiantes à la Marche Nordique. Etant Brevet d'Etat d'Alpinisme et spécialisé dans la randonnée et la connaissance du milieu montagnard, ils ont une véritable légitimité et les connaissances techniques 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 que 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 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 *"D'après une étude réalisée par le Ministère de la Jeunesse et des Sports".*



**9 millions  
de pratiquants  
en Europe**



**2.6 millions  
de pratiquants  
en France**



**65 % de femmes  
(avec une moyenne d'âge  
en diminution permanente)**



**+ de 25 000 licenciés  
en clubs d'athlétisme  
en France (DP FFA)**





*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 pratiquée 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, seul(e) 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 seul. L'important est d'être correctement équipé et de maîtriser les fondamentaux de la discipline.



### **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 3<sup>ème</sup> 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



### ✕ 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.

### ✕ 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-contre.
- 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.

#### GUIDES TAILLES

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



Ex : une personne mesurant 170cm  
( $170 \times 0.68 = 115.60$  cm) utilisera une paire de 115cm.



**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 c'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...



# 3

## KCIOP - LEADER DE LA MARCHE 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 trois événements de Marche Nordique en France :

## NORDIC WALK IN LYON

Créé en 2016, NordicWalkin'Lyon 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 9<sup>e</sup> édition aura lieu en octobre 2024, près de 2 500 participants sont attendus.



[www.nordicwalkinlyon.com](http://www.nordicwalkinlyon.com)

## EURO NORDIC WALK IN MEGÈVE by ADPS PREVOYANCE SANTÉ

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 pays du Mont Blanc. La 12<sup>e</sup> édition aura lieu du 14 au 16 juin 2024, plus de 3 000 participants sont attendus.



[www.euronordicwalk.com](http://www.euronordicwalk.com)

## NORDIC WALK IN BORDEAUX MÉTROPOLE

Créé en 2024, NordicWalkin'Bordeaux Métropole est un événement urbain 100% Marche Nordique en France. Cet événement propose aux marcheurs nordiques de découvrir la métropole de Bordeaux en explorant les plus beaux sites de la ville. La 2<sup>e</sup> édition aura lieu du 4 au 6 avril 2025, près de 2000 participants sont attendus.



[www.nordicwalkin-bordeauxmetropole.com](http://www.nordicwalkin-bordeauxmetropole.com)



### **Annabel Kam**

**Organisatrice de grands événements de marche :**

- l'Euro NordicWalkin, le Rassemblement Européen de la Marche Nordique.
- NordicWalkin'Lyon, événement de Marche Nordique et Randonnée Pédestre en milieu urbain. Plus de 2 500 marcheurs sont attendus pour la 9<sup>e</sup> édition.



### **Xavier Bastien**

**Accompagnateur en montagne et instructeur de Marche Nordique dans la ville de Lyon et ses alentours.** Il est à l'origine des parcours de NordicWalkin'Lyon. Il est également **Président de la Commission Nationale de Marche Nordique.**



### **Josiane Barailler**

**Instructrice de Marche Nordique à la Fédération Française de Randonnée.**

En charge de la formation des animateurs et des formateurs de Marche Nordique.

Elle est également en charge de la promotion et du développement de la Marche Nordique au niveau national.



### **Docteur Jean Boutarin**

**Cardiologue, Président de la Fédération Française de Cardiologie Val de Rhône.**



### **Laura Scortesse**

**Conseillère technique fédérale à la Fédération Française de la Retraite Sportive.**

En charge du développement des clubs et des activités sur la région Auvergne-Rhône-Alpes.



### **David Deguelle**

**Accompagnateur en montagne, coach Bien-être et Mentale.**

J'organise des séjours et des stages de marche nordique. L'idée est de promouvoir cette activité de pleine nature auprès du plus grand nombre. L'idée est d'offrir un max de vitalité par l'activité et la mobilité aux pratiquants !

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



PARTENAIRE TERRITOIRE



PARTENAIRE INSTITUTIONNEL



FOURNISSEUR OFFICIEL



PARTENAIRE



PARTENAIRES MÉDIAS



ORGANISATION





# NORDIC WALK IN LYON

CONTACT

Relations presse et communication

Audrey Bristeau

[audrey@kciop.fr](mailto:audrey@kciop.fr) | 07 83 78 71 05

[www.nordicwalkinlyon.com](http://www.nordicwalkinlyon.com)