

## NordicWalkin'Lyon : l'évènement de Marche Nordique et de Randonnée Pédestre à ne pas manquer les 14 & 15 octobre 2023

Plongez au cœur de l'ancienne capitale des Gaules lors de la 8<sup>e</sup> édition de NordicWalkin'Lyon, où plus de 2 000 marcheurs sont attendus pour un week-end rempli de joie et de bonne humeur. Cet évènement offre aux participants une occasion unique de découvrir Lyon à travers ses lieux emblématiques, favorisant ainsi l'échange et la découverte.

### NordicWalkin'Lyon, les 5 bonnes raisons de participer à cette aventure urbaine :

#### Une activité conviviale en plein air.

La Marche Nordique, une activité physique complète, est accessible à tous peu importe l'âge ou la condition physique. En pratiquant la Marche Nordique au cœur de Lyon, les participants peuvent s'initier ou améliorer leur performance à leur propre rythme. Marcheur amateur ou marcheur confirmé, la Marche Nordique permet de se dépenser tout en prenant du plaisir. Été comme hiver, automne ou printemps, il est possible de prendre ses bâtons, d'enfiler ses chaussures et de faire une pause dans la journée en partant marcher.

#### La découverte d'un sublime patrimoine historique.

NordicWalkin'Lyon propose 4 parcours de 8 km à 20 km adaptés à la Marche Nordique ou à la Randonnée Pédestre. Ces balades accessibles à tous permettent de découvrir le patrimoine historique lyonnais comme jamais auparavant. Les parcours guideront les marcheurs le long des quais du Rhône, de l'Hôtel de Ville jusqu'à la Fresque des Lyonnais en passant par Confluences et Fourvière et d'autres lieux incontournables de la ville.

#### Un évènement axé sur l'éco-responsabilité.

NordicWalkin'Lyon est conçu et organisé en accord avec différentes valeurs transversales : sportives, touristiques, culturelles et sociales, et en mettant l'accent sur l'aspect écologique. Une charte éco-participant a été mise en place afin de promouvoir des comportements en accord avec les principes éco-responsables, tels que la préservation de l'environnement, la consommation et la production responsables, ainsi que les transports et déplacements doux.

#### Un sport bénéfique pour la santé.

La Marche Nordique est un sport aux multiples bienfaits, tant sur le plan mental que physique. Pratiquée en groupe, elle favorise l'aspect convivial et social. À la fois douce et tonifiante, la Marche Nordique améliore la capacité respiratoire en augmentant l'oxygénation de 60 % par rapport à une marche classique. De plus, les vibrations induites par la marche renforcent les os. Une pratique régulière de la Marche Nordique contribue ainsi à renforcer le capital santé des pratiquants.

#### NordicWalkin : une expérience inoubliable.

NordicWalkin'Lyon fait partie d'une série d'évènements de Marche Nordique organisée sur tout le territoire Français. En pleine ville ou au cœur des montagnes les évènements NordicWalkin permettent de découvrir le pays d'une manière douce et sportive. Il est possible de découvrir Bordeaux, avec NordicWalkin'Bordeaux Métropole les 5, 6 et 7 avril 2024 ou encore les Alpes avec l'Euro NordicWalkin'Megève qui aura lieu les 14, 15 et 16 juin 2024.

Deux photos illustrants ces propos sont attachées à ce communiqué. Le crédit photo est : Romain Tissot

Des **photos HD libres de droits** de l'évènement sont disponibles sur l'espace presse [ICI](#), puis avec le mot de passe suivant : NWL2022

#### Pour plus d'informations :

**Audrey Bristeau**

Responsable relation presse

[audrey@kciop.fr](mailto:audrey@kciop.fr)

06 29 11 62 22