NORDIC WALK IN



DOSSIER DE PRESSE

SOMMAIRE

3 **LA MARCHE NORDIQUE**

4 Présentation de la Marche Nordique
5 La Marche Nordique en quelques chiffres
6 À qui s'adresse la Marche Nordique ?

7 **NORDICWALKIN' BORDEAUX MÉTROPOLE**

8 La présentation de l'évènement
9 Le programme
10 Nos partenaires

11 **EURO NORDICWALKIN' LE DÉVOLUY**

12 La présentation de l'évènement
13 Le programme
14 Nos partenaires

15 **NORDICWALKIN' LYON**

16 La présentation de l'évènement
17 Le programme
18 Nos partenaires

19 **NORDICWALKIN' SAUMUR**

20 La présentation de l'évènement
21 Le programme
22 Nos partenaires

23 **CONTACTS PRESSE**

LA MARCHE NORDIQUE



Présentation 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**.

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 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**.

La Marche Nordique en quelques chiffres

9 millions

de pratiquants
en Europe

2,6 millions

de pratiquants
en France

65%

de
femme

+ de 25 000

licenciés
en clubs
d'athlétisme en
France (DP FFA)

40 ans

c'est l'âge médian
des pratiquants

D'après une étude réalisée en 2016 par le Ministère de la Jeunesse et des Sports

À 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.

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.

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.

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.

NORDIC WALK IN BORDEAUX MÉTROPOLE



LA PRÉSENTATION DE L'ÉVÈNEMENT

La **3ème édition** de **NordicWalkin'Bordeaux Métropole** a lieu les **3**, **4** et **5 avril 2026**. Cet évènement unique en France, exclusivement dédié à la Marche en milieu urbain, propose des parcours à la découverte des plus beaux sites de la Ville de Bordeaux et de sa Métropole. **Plus de 1 000 marcheurs sont attendus**.

5 parcours proposés :

8 KM **7 KM** **14 KM** **19 KM** **24 KM**

Au départ de la Maison Ecocitoyenne, au bord de la Garonne, 5 marches sont au choix : la Nocturne de 8 km le vendredi, La Marche Nature Vignoble de 7 km le samedi, et les 3 marches le dimanche : 14 km, 19 km et 24 km.

La Marche Nocturne est le parcours idéal pour découvrir le Bordeaux illuminée au cœur de son centre historique :

- les berges de la Garonne et ses péniches
- la Place de la Bourse et son miroir d'eau
- le Grand Théâtre, construit en 1773
- le Monument aux Girondins, situé sur la place des Quinconces
- le Jardin Public, un espace vert de 10,8 hectares
- la Cathédrale Saint-André, et ses tours dominants les toits de la métropole

La Marche Nature Vignoble, nouveauté en 2026, permet à tous de partir à la découverte de la nature bordelaise en plein cœur de la Métropole :

- Le Château de Lucey-Halde à Mérignac, pour une immersion dans l'univers des vins de Bordeaux
- Le Bois de Burck, véritable écrin de verdure aux portes de la ville

Les Parcours du Dimanche, sont quant à eux proposés à travers la Métropole de Bordeaux pour ainsi y découvrir les sites emblématiques de Bordeaux et du parc des Coteaux (villes de Lormont, Cenon et Floirac, sur la rive droite de la Garonne) :

- Le lac de Bordeaux, et ses berges aménagées
- La Base sous-marine, construite lors de la 2nde Guerre Mondiale
- Le Parc de l'Ermitage, et son lac majestueux à Lormont
- Le Parc Palmer, son Rocher et son château à Cenon
- Le Parc du Cypressat, entre bois et prairies à Cenon

LE PROGRAMME

VENDREDI 3 AVRIL / Maison Écocitoyenne de Bordeaux Métropole

14 H – 21 H : Retrait des dossards, inscriptions sur place & prêt de bâtons de Marche Nordique
14 H – 18 H 30 : Salon de la Marche Nordique® : Exposants & Animations

• **Marche Nocturne - 8 km**
21 H : Échauffement
21 H 15 : Départ 8 km
22 H 20 – 23 H 45 : Arrivées
22 H 30 – 23 H 30 : Étirements

SAMEDI 4 AVRIL / Maison Écocitoyenne de Bordeaux Métropole

10 H – 18 H : Retrait des dossards, inscriptions sur place & prêt de bâtons de Marche Nordique
10 H – 18 H : Salon de la Marche Nordique® : Exposants & Animations

• **Marche Nature Vignoble – 7 km**
14 H 45 : Échauffement
15 H 00 : Départ 7 km
16 H 15 – 17 H 30 : Arrivées

DIMANCHE 5 AVRIL / Maison Écocitoyenne de Bordeaux Métropole

7 H – 10 H : Retrait des dossards, inscriptions sur place & prêt de bâtons de Marche Nordique
9 H – 15 H : Salon de la Marche Nordique® : Exposants & Animations

• **Marche 24 km**
8 H 15 : Échauffement
8 H 30 : Départ 24 km

• **Marche 19 km**
8 H 45 : Échauffement
9 H : Départ 19 km

• **Marche 14 km**
9 H 45 : Échauffement
10 H : Départ 14 km
11 H – 14 H 50 : Arrivées
11 H 30 – 15 H : Étirements

NOS PARTENAIRES

Partenaires territoire

BORDEAUX MÉTROPOLE

Ville de BORDEAUX

Bordeaux inspirez explorez

GPV RIVE DROITE

Cenon une nature, des cultures

Lormont

VILLE DE FLOIRAC

Fournisseurs officiels

BOUTIQUE Marche Nordique Marchons plus vite

Numerisat

Partenaire média

RFM

Partenaires animations

PAC PESSAC ATHLETIC CLUB

ATHLÉ FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME

LIGUE NOUVELLE-AQUITAINE ATHLETISME

Partenaire

Château Luchey-Halde


EURO
NORDIC WALK IN
LE DÉVOLUY

LA PRÉSENTATION DE L'ÉVÈNEMENT

L'**Euro NordicWalkin' Le Dévoluy** se tiendra les **19**, **20** et **21 juin 2026** dans les Hautes-Alpes. Ce nouveau territoire accueillera la **14e édition** de cet événement d'envergure européenne. À cette occasion, plus de **2 500 dossards** s'élanceront pour des randonnées thématiques et variées, au cœur de paysages alpins d'exception.

7 parcours proposés :

Le tout premier départ sera donné le vendredi soir depuis le centre sportif du Dévoluy, avec une Marche Nocturne de **8 km**. L'événement se poursuivra le samedi avec **deux parcours distincts de 10 km**. Le dimanche s'annonce particulièrement riche, avec pas moins de quatre Marches au programme : **6 km, 12 km, 16 km et 23 km**.

Marche Nocturne : 8 km offrant une ascension paisible jusqu'au Collet du Tât pour admirer le coucher de soleil et les paysages alpins avant une descente dans la lumière du soir.

Marche Chronométrée : 10 km en boucle dans le massif du Dévoluy, alliant défi personnel, rythme soutenu et convivialité, avec un cadre officiel labellisé par la Fédération Française d'Athlétisme.

Marche La Joue Panoramique : 10 km alternant espaces aménagés et sentiers de montagne, offrant une progression vers le Collet du Tât avec de larges panoramas sur les massifs environnants.

Marche Super-D en forêt : 6 km en forêt, idéale pour découvrir les paysages du Dévoluy, avec un passage par un belvédère offrant une vue sur les gorges des Étroits et le village de Saint-Étienne-en-Dévoluy.

Marche Sous les Yeux des Géants : 12 km offrant un itinéraire varié entre forêts et panoramas, permettant de découvrir les différentes ambiances du massif du Dévoluy jusqu'au Collet du Tât.

Marche Au fil de la Souloise : 16 km proposant une traversée progressive du Dévoluy, entre sentiers forestiers, passage au Collet du Tât et descente vers villages et hameaux, offrant une immersion variée entre nature et territoire.

Marche L'Odyssée Dévoluarde : 23 km traversant la diversité des paysages du Dévoluy, entre forêts, belvédères et villages, avec notamment le passage par le Bois Rond, pour un itinéraire exigeant destiné aux marcheurs aguerris.

LE PROGRAMME

VENDREDI 19 JUIN / Salon de la Marche Nordique®

14 H – 20 H : Retrait des dossards, animations, ateliers podium, conférences et exposants. Échauffements et étirements collectifs.

21 H : Départ de la **Marche Nordique Nocturne** – **8 km**

SAMEDI 20 JUIN / Salon de la Marche Nordique®

9 H – 18 H 30 : Ouverture du Salon de la Marche Nordique et retrait des dossards
- Animations, ateliers podium, conférences et exposants
- Échauffements et étirements collectifs

10 H : Départ de la **Marche Nordique Chronométrée** – **10 km**

14 H : Départ de la **Marche La Joue Panoramique** – **10 km**

18 H 30 : Départ du Défilé des Pays et des Régions

19 H : Remise des prix et soirée festive
- Discours officiels, Défilé des Pays et des Régions et Prix de l'Ambiance
- Apéritif géant et ambiance musicale

DIMANCHE 21 JUIN / Salon de la Marche Nordique®

7 H 30 – 10 H : Retrait des dossards

9 H – 15 H : Ouverture du Salon de la Marche Nordique
- Animations, ateliers podium, conférences et exposants
- Échauffements et étirements collectifs

7 H 30 : Départ de la **Marche « L'Odyssée Dévoluarde »** – **23 km**

8 H 30 : Départ de la **Marche « Au fil de la Souloise »** – **16 km**

9 H 30 : Départ de la **Marche « Sous les Yeux des Géants »** – **12 km**

10 H : Départ de la **Marche « Super-D en forêt »** – **6 km**

NOS PARTENAIRES

Partenaire territoire

LE DÉVOLUY

Fournisseurs officiels

SUZUKI

Numerisat

Partenaire fournisseur

BOUTIQUE
Marche Nordique
Marchons plus vite

Partenaire média

PRATIQUE-MARCHE NORDIQUE


NORDIC WALK IN
LYON
TechNor
LaFabriq
DÉDÉ

LA PRÉSENTATION DE L'ÉVÈNEMENT

La **11e édition** de **NordicWalkin'Lyon** se tiendra les **10** et **11 octobre 2026**, au départ de la Place Saint-Jean. Cet évènement urbain propose quatre parcours , accessibles en marche nordique ou en randonnée pédestre. Ouvert à tous les niveaux, il permet de découvrir les sites emblématiques, historiques et contemporains de Lyon.

4 parcours proposés :

7 KM **12 KM** **16 KM** **20 KM**

La Marche Verte de 7 km permet de découvrir le patrimoine historique lyonnais, en passant notamment par la Presqu'île et le Vieux Lyon, avec de beaux points de vue sur le patrimoine des hauteurs (Croix-Rousse, Fourvière). Côté sportif, le parcours est très accessible même pour des familles.

La Marche Bleue de 12 km offre un bel équilibre entre découverte du centre historique de la Ville Lumière et prises de hauteur pour admirer de superbes panoramas. Le parcours alterne entre immersion dans les quartiers emblématiques et passages plus sportifs, avec un dénivelé marqué mais accessible à celles et ceux souhaitant se challenger.

La Marche Rose de 16 km propose un beau tour d'horizon du patrimoine lyonnais, en passant notamment par les deux collines emblématiques de la Capitale des Gaules : Croix-Rousse et Fourvière. Côté sportif, le parcours propose quelques belles montées pour atteindre les beaux points de vue sur la ville.

La Marche noire de 20 km propose un tour d'horizon complet du patrimoine lyonnais, en passant notamment par les deux collines emblématiques de la Capitale des Gaules : Croix-Rousse et Fourvière, mais également par le Parc de la Tête d'Or. Côté sportif, le parcours propose quelques belles montées pour atteindre les beaux points de vue sur la ville.

LE PROGRAMME

SAMEDI 10 OCTOBRE / Place Saint-Jean - Lyon

14 H – 18 H : Retrait des dossards

DIMANCHE 11 OCTOBRE / Place Saint-Jean - Lyon

À partir de 7 H : Retrait des dossards

- **Marche Noire – 20 km**

8 H 15 : Échauffement collectif
8 H 30 : Départ 20 km

- **Marche Rose - 16 km**

8 H 45 : Échauffement collectif
9 H 00 : Départ 16 km

- **Marche Bleue - 12 km**

9 H 15 : Échauffement collectif
9 H 30: Départ 12 km

- **Marche Verte - 7 km**

9 H 45 : Échauffement collectif
10 H : Départ 7 km

11 H – 15 H 00 : Arrivées

11 H 30 – 14 H 30 : Étirements

NOS PARTENAIRES

Partenaire territoire

VILLE DE LYON

Partenaire institutionnel

MÉTROPOLE GRAND LYON

Fournisseur officiel

SUZUKI

Partenaire

TCL

KALOUTOU

AMOS SPORT BUSINESS SCHOOL

Partenaire fournisseur

BOUTIQUE Marche Nordique Marchons plus vite

NORDIC WALK IN SAUMUR



LA PRÉSENTATION DE L'ÉVÈNEMENT

Ne manquez pas **NordicWalkin' Saumur 2026**, un week-end entièrement consacré à la marche nordique dans une ambiance conviviale et festive. Que vous veniez pour relever un défi sportif, admirer les charmes du Saumurois ou simplement partager votre passion, cet événement est fait pour vous. Rejoignez-nous et vivez une expérience unique entre Loire, patrimoine et convivialité !

Située au cœur du Val de Loire, Saumur offre un cadre exceptionnel pour la pratique de la marche nordique. Entre les paysages de la Loire, les ruelles chargées d'histoire, les prestigieux vignobles et les sites emblématiques comme le Château de Saumur ou le Cadre Noir, la ville et ses environs regorgent de trésors à explorer. Chaque sortie devient ainsi une véritable immersion dans un territoire riche en nature, en culture et en traditions.

4 parcours proposés :

7 KM **12 KM** **16 KM** **24 KM**

La Marche Nocturne de 7 km. Cap sur les rives de la Loire et le spelndide Château de Saumur en version illuminés ! 7 km de marche sous les étoiles pour une expérience inédite. Une façon unique de (re)découvrir Saumur.

La Marche Bleue de 12 km. Vous découvrirez les charmes de Saumur en passant à proximité de plusieurs maisons de vin avant de rejoindre les paisibles rives du Thouet pour une pause nature et sérénité.

La Marche Rouge de 16 km. Un itinéraire bucolique qui vous mènera à ravers les vignes du Saumurois, avant de rejoindre les paisibles bords du Thouet. Un parfait équilibre entre nature, patrimoine viticole et douceur ligérienne.

La Marche noire de 24 km. Ce parcours sportif et riche en découvertes vous fera vivre une immersion totale dans le patrimoine équiestre et viticole du territoire.

Venez découvrir Saumur et ses alentours en marchant !

LE PROGRAMME

SAMEDI 7 NOVEMBRE / Place de la République - Saumur

9 H – 18 H : Retrait des dossards - Inscriptions sur place, Salon de la Marche Nordique & location de bâtons de Marche Nordique.

• **Marche Rouge - 16 km**
14 H 45 : Échauffement
15 H : Départ 16 km
18 H : Arrivées

• **Marche Nocturne – 7 km**
18 H 15 : Échauffement
18 H 30 : Départ 7 km
19 H 30 – 20 H 30 : Arrivées

À partir de 19 H : Soirée festive au Dôme de Saumur avec groupe de musique et cocktail.

DIMANCHE 8 NOVEMBRE / Place de la République - Saumur

7 H 30 – 10 H : Retrait des dossards dernière minute, inscriptions sur place & prêt de bâtons de Marche Nordique

• **Marche Noire - 24 km**
8 H 45 : Échauffement
9 H : Départ 24 km
11 H – 13 H : Arrivées

• **Marche Bleue - 12 km**
8 H 45 : Échauffement
10 H : Départ 12 km
11 H – 12 H : Arrivées

11 H 30 – 14 H 15 : Étirements

NOS PARTENAIRES

Partenaires territoire

DESTINATION SAUMUR VAL DE LOIRE

Ville de SAUMUR

SAUMUR VAL DE LOIRE AGGLOMÉRATION

Fournisseurs officiels

LANGLOIS CRÉMANT DE LOIRE

market DISTRÉ

SUZUKI

Partenaire hébergement

CLUB HOTELIER DU SAUMUROIS

Partenaire fournisseur

BOUTIQUE Marche Nordique
Marchons plus vite

CONTACTS

presse@ebra-sports.fr

Hanna BARBET-CYMBLER
06 40 11 30 90

Anatole LAMARRE
06 32 14 73 82



NORDIC WALK IN