

1^{ÈRE} ÉDITION
5 AU 7
AVRIL 2024

NORDIC WALK IN

BORDEAUX MÉTROPOLE



DOSSIER DE PRESSE



01 NORDICWALKIN'BORDEAUX MÉTROPOLE **3-7**

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

02 LA MARCHÉ NORDIQUE **8-16**

<i>La présentation de la Marche Nordique</i>	9
<i>L'évolution et le développement de la Marche Nordique</i>	10-11
<i>À qui s'adresse la Marche Nordique ?</i>	12
<i>Les bienfaits de la Marche Nordique</i>	13
<i>Le matériel de Marche Nordique</i>	14-15

03 KCIOP - LEADER DE LA MARCHÉ NORDIQUE EN FRANCE **16-21**

<i>Les spécialistes de la Marche Nordique</i>	17-18
<i>Nos partenaires</i>	19-21



1

**NORDICWALKIN'
BORDEAUX MÉTROPOLE**

LA PRÉSENTATION DE L'ÉVÈNEMENT

✂ NordiWalkin'Bordeaux Métropole: Découvrez la ville autrement, en Marche Nordique ou en Randonnée Pédestre !

La 1ère édition de NordiWalkin'Bordeaux Métropole a lieu les 5, 6 et 7 avril 2024.

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 1 500 marcheurs sont attendus.

✂ 5 parcours proposés :

10 KM

7 KM

11 KM

19 KM

23 KM

Ces randonnées permettront à tous, du non-sportif au marcheur expérimenté de cheminer à travers les lieux et quartiers emblématiques de la ville qu'on surnomme «le port de la lune» aussi bien historiques que contemporains :

- Le parc des Sports et son énergie sportive
- Les berges de la Garonne et ses conviviales péniches
- La place de la Bourse et son emblématique miroir d'eau
- Le Grand Théâtre, construit en 1773
- Le Pont de Pierre, avec son architecture en arc mythique
- Le lac de Bordeaux, et ses berges aménagées et reposantes
- La Cité du Vin, et son style moderne et unique

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 bordelais**.

Au Parc des Sports, sur les bords de la Garonne, le Salon de la Marche Nordique® proposera durant tout le week-end, des animations gratuites autour de la Marche Nordique et accueillera de nombreux acteurs : des exposants équipementiers et des marques outdoor, des entités spécialisées dans la diététique sportive, des fédérations et association ; des ambassadeurs du territoire.



LE PROGRAMME



Toutes les animations proposées sur Le Salon de la Marche Nordique® au Parc des Sports sont gratuites et ouvertes à tous.

VENDREDI 5 AVRIL / PARC DES SPORTS – QUAÏ DES SALINIÈRES – BORDEAUX

14 H - 18 H : Salon de la Marche Nordique®

• *Marche Nocturne 10 km – Départ / Arrivée : Parc des Sports, quai des salinières à Bordeaux*

21 H : Échauffement

21 H 15 : Départ 10 km

SAMEDI 6 AVRIL / PARC DES SPORTS – QUAÏ DES SALINIÈRES – BORDEAUX

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

DIMANCHE 7 AVRIL / PARC DES SPORTS – QUAÏ DES SALINIÈRES – BORDEAUX

7 H - 10 H : Retrait des dossards, Inscriptions sur place & Prêt de bâtons de Marche Nordique

8 H - 15 H : Salon de la Marche Nordique® : Exposants & Animations

• *Marche 23 km – Départ / Arrivée : Parc des Sports, quai des salinières à Bordeaux*

8 H 15 : Échauffement

8 H 30 : Départ 23 km – 260 m D+/D-

• *Marche 19 km – Départ / Arrivée : Parc des Sports, quai des salinières à Bordeaux*

8 H 45 : Échauffement

9 H : Départ 19 km – 20 m D+/D-

• *Marche 11 km – Départ / Arrivée : Parc des Sports, quai des salinières à Bordeaux*

9 H 15 : Échauffement

9 H 30 : Départ 11 km – 20 m D+/D-

• *Marche 7 km – Départ / Arrivée : Parc des Sports, quai des salinières à Bordeaux*

9 H 45 : Échauffement

10 H : Départ 7 km – 10 m D+/D-

11 H 30 - 14 H 30 : Étirements, Parc des Sports – Bordeaux

Les tarifs

MARCHES	TARIFS
MARCHE 10 KM - NOCTURNE	15 €
MARCHE 7 KM - PARCOURS VERT	19 €
MARCHE 11 KM - PARCOURS BLEU	23 €
MARCHE 19 KM - PARCOURS ROUGE	27 €
MARCHE 23 KM - PARCOURS NOIR	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
- T-shirt technique collector
- Cadeau surprise

Matériel

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

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 1,40 m x 2 m 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 (32350T et 32360T)

2

LA MARCHE NORDIQUE



LA PRÉSENTATION DE LA MARCHÉ 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 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.**

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

1^{er} 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^{ère} 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^{ère} édition d'Euro NordicWalkin' Vercors, le 1^{er} 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^{ère} édition de NordicWalkin'Lyon à 1 800 participants.

Juin 2023

11^e édition d'Euro NordicWalkin'Vercors, et ultime édition sur le territoire du Vercors. Plus de 3 000 participants présents.

Octobre 2023

8^e édition de NordicWalkin'Lyon, plus de 2 300 participants présents.

Avril 2024

1^{ère} édition de NordicWalkin'Bordeaux Métropole, du 5 au 7 avril, plus de 1 500 participants sont attendus.

Juin 2024

L'Euro NordicWalkin'Megève, 12^e édition, du 14 au 16 juin.

Octobre 2024

9^e édition de NordicWalkin'Lyon, plus de 2 000 participants attendus.

LA RECONNAISSANCE DE LA MARCHÉ 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 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, 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**



**2.7 millions
de pratiquants
en France**



**70% de femme
(avec une moyenne d'âge
en diminution permanente)**



**+ de 32 000 licenciés
en clubs d'athlétisme
en France (DP FFA)**



À QUI S'ADRESSE LA MARCHÉ 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 MARCHÉ 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 aggraver 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



LES BIENFAITS DE LA 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.



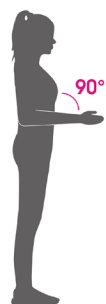
Comment choisir son bâton :

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

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...





3

**KCIOP - LEADER DE LA
MARCHE NORDIQUE EN
FRANCE**

KCIOP - LEADER DE LA MARCHÉ 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 :



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



www.euronordicwalk.com



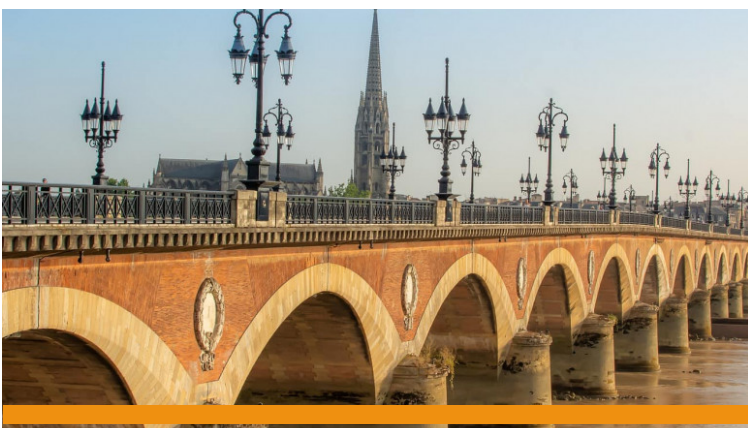
Créé en 2016, NordicWalkin'Lyon est le **premier évènement urbain 100% Marche Nordique en France**. Cet évènement unique propose aux marcheurs nordiques de découvrir la ville de Lyon en traversant ses plus beaux quartiers. Cette année, les marcheurs se retrouveront pour la **9^e édition** en **octobre 2024**, près de 2 000 participants sont attendus.



www.nordicwalkinlyon.com



Créé en 2023, NordicWalkin'Bordeaux Métropole est un **évènement urbain 100% Marche Nordique en France** qui proposera aux marcheurs nordiques de découvrir Bordeaux et sa Métropole en explorant les plus beaux sites de la ville et de ses environs. La 1^{ère} édition aura lieu **du 5 au 7 avril 2024**, près de 1 500 participants sont attendus.



www.nordicwalkin-bordeauxmetropole.com

Partenaire territoire : Bordeaux Métropole



La ville de Bordeaux se situe sur les rives de la Garonne, dans la région de la Nouvelle Aquitaine. Elle est réputée pour sa beauté architecturale, ses vignobles prestigieux et son art de vivre. Bordeaux est constituée de quartiers charmants tels que le Vieux Bordeaux, Les Chartrons, Saint-Michel et la Bastide, qui regorgent de patrimoine historique, de places animées, de marchés colorés et de bords de fleuve pittoresques.

Quelques passés dans la magnifique ville de Bordeaux sont une garantie de vitalité pour les mois à venir, et ce voyage est à renouveler autant de fois que nécessaire !

Bordeaux est une ville dynamique qui propose une multitude d'activités. Que ce soit la dégustation de vins dans les prestigieux châteaux du Médoc, une promenade à vélo le long des quais de la Garonne, la visite des musées fascinants tels que le Musée d'Aquitaine ou le CAPC (Musée d'Art Contemporain) ou encore la découverte de la Cité du VIN, Bordeaux ne manque pas de charme et d'attractions.

Située au cœur de la région viticole bordelaise, la ville bénéficie d'un climat ensoleillé et d'une richesse culturelle exceptionnelle. Ses magnifiques monuments tels que le Grand théâtre, la cathédrale Saint-André ou encore le Pont de Pierre, ainsi que ses nombreux parcs et jardins, offrent un cadre idéal pour se ressourcer et profiter de la vie.



PARTENAIRES TERRITOIRE



PARTENAIRES



PARTENAIRES MÉDIAS



1^{ÈRE} ÉDITION
5 AU 7
AVRIL 2024

NORDIC WALK IN

BORDEAUX MÉTROPOLE



CONTACT

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

www.nordicwalkin-bordeauxmetropole.com

nordicwalkin  