

Le Fast Hiking à la Fédération



Une discipline sportive proposée par les clubs affiliés
à la FFRandonnée pour vous défier et vous challenger !

Cette discipline ne va pas vous laisser indifférent,
venez la découvrir !

Rejoignez-nous !

Vous souhaitez trouver un club de Fast Hiking près de chez vous ?

Consultez le site de la fédération
www.ffrandonnee.fr rubrique **Nos Clubs - Trouver un club**
ou contactez le comité régional ou départemental proche
de chez vous.

Pour plus d'informations : rubrique **Disciplines -
Les disciplines - Fast Hiking.**



CONTACT

Fédération Française
de la Randonnée Pédestre

23 rue Raspail,
94200 Ivry-sur-Seine
✉ openfasthiking@ffrandonnee.fr

Trouver un club



Contact local

Association loi 1901 reconnue d'utilité publique - SIRET 30358816400051

Création et mise en page : FFRandonnée / Den's Infographie-www.infodens.fr
Impression DMI - Jan. 2025 - V1
Crédits photos / illustrations : Gabriel-FFRandonnée.

Ne pas jeter sur la voie publique



@FFRandonnee

Lancez-vous
un défi sportif !

Le Fast Hiking



FFRandonnée

www.ffrandonnee.fr

Qu'est-ce que c'est ?



Randonnée rapide qui se pratique à allure soutenue en toute autonomie sur un parcours avec du dénivelé et/ou des difficultés techniques.

Le fast hiking est une discipline plus sportive et plus dynamique que la randonnée classique. Le fast hikeur s'engage dans un défi personnel ou collectif afin de parcourir un itinéraire le plus rapidement possible. Les notions d'effort et d'intensité sont au cœur de l'activité : de par l'intensité et le rythme de marche (soutenue) que le fast hikeur adopte en fonction de ses capacités et de par le profil et le niveau du parcours dans lequel il s'engage (dénivelés, difficultés techniques...).

Le fast hiking peut se pratiquer en club au sein de séance d'entraînement ou lors de sorties de fast hiking ou en autonomie pour des personnes déjà aguerries.

Depuis 2021, la FFRandonnée est délégataire de l'activité fast hiking.

Cette activité est en pleine progression dans les clubs de la FFRandonnée.

Des rencontres et open de fast hiking sont organisés chaque année partout en France.



Rejoignez les clubs de la FFRandonnée pour pratiquer le Fast Hiking

L'espace de pratique

Le Fast Hiking se pratique sur des sentiers, en milieu naturel, présentant du relief, du dénivelé ou des difficultés techniques.

Avec un peu d'imagination, il peut se pratiquer sur des terrains variés, présentant des difficultés techniques (falaises, collines, montagnes, ...).

Aucun surbalisage spécifique n'est nécessaire pour pratiquer le fast hiking. Le parcours repose sur le balisage existant, une carte et/ou une trace gpx.

Le fast hikeur aime à la fois l'aventure, et profiter de la beauté des parcours et des points de vue sur le chemin.

Matériel & équipement



- ◆ Les chaussures : modèles souples, légers et solides ;
- ◆ le sac à dos : léger (volume de 15 à 20 litres), permettant d'emporter le nécessaire pour une sortie de plusieurs heures ;
- ◆ les bâtons de marche : privilégier des modèles télescopiques pliables légers ;
- ◆ les 3 couches de vêtements : un tee-shirt technique, une polaire légère et un coupe-vent en complément ;
- ◆ le duo carte/boussole ou un outil d'orientation numérique.

Événements & rencontres sportives

Le Fast Hiking se pratique lors de rencontres sportives permettant à tous de se lancer un défi individuel ou collectif.

Plusieurs types d'épreuves se développent selon le territoire dans lequel vous êtes, avec à minima 400m de dénivelé positif. Plusieurs rencontres de fast hiking et les opens nationaux proposent aux fast hikeur de se lancer en allure libre dans un parcours de 15 km en toute autonomie en terme d'orientation (carte fournie ou trace gpx), d'eau et d'alimentation. Afin de préserver la nature, la biodiversité et favoriser la convivialité, ces événements sont organisés en petit effectif, avec un minimum de balisage, mais un maximum de beauté et de défi !



En savoir plus sur cette discipline

