

LES RENCONTRES DE FAST HIKING

Document de RESSOURCES et de CADRAGE

Ce document a pour objectif de présenter ce qu'est une rencontre de Fast hiking (ses codes, ses incontournables...) et d'accompagner des comités ou clubs qui veulent se lancer dans l'organisation d'une rencontre de Fast hiking. Il fait partie du « sac à dos » de l'Organisateur de rencontre de Fast hiking, c'est-à-dire une boîte à outil pour accompagner les organisateurs.



édits photos : © Gabriel Royer, ©FFRandonnée
se en page : © Soun

Partie 1

Qu'est-ce que le Fast Hiking ?

Partie 2

Les rencontres de FH et l'état d'esprit

Partie 3

Les modalités d'organisation

Qu'est-ce que le Fast Hiking ?

Le Fast Hiking est une randonnée rapide qui se pratique à allure soutenue en toute autonomie sur un parcours présentant du dénivelé et/ou des difficultés techniques.

Il s'agit d'une discipline plus sportive, 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 en optimisant ses capacités physiques.

Les notions d'effort et d'intensité sont au cœur de l'activité :

- De par l'intensité et le rythme de marche (soutenu) que le Fast hikeur adopte en fonction de ses capacités et,
- De par le profil et le niveau du parcours dans lequel ils s'engagent (dénivelés, difficultés techniques...)

En Fast hiking, le pratiquant doit trouver le meilleur rythme possible en fonction du terrain et de sa condition physique : si dans la montée, le but est d'atteindre le sommet en optimisant ses réserves ; plaisir et vitesse sont de mise dans les descentes ! Un excellent moyen d'améliorer son propre rythme au fur et à mesure du parcours tout en maintenant le plaisir intact.

La pratique du Fast hiking permet d'améliorer sa vitesse de progression en randonnée et sa faculté à encaisser le dénivelé en développant notamment son endurance, sa force ou encore sa coordination.

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

Pour en savoir plus, aller sur le site Internet et découvrir des images des Opens.

Quelle différence avec le Trail ?

Dans le trail, l'objectif est d'aller le plus rapidement en courant. Quand le traileur marche, c'est qu'il n'arrive plus à courir. L'objectif premier du Fast hikeur est de randonner. L'allure reste toutefois libre sur les rencontres, et le Fast hikeur sur du plat ou de la descente peut se laisser courir pour optimiser son parcours et par facilité dans la descente.



Mais là ou un traileur court 80% du temps et marche 20% du temps ; le Fast hikeur marche 80% du temps et court 20% du temps.

Dans les formats des rencontres, plusieurs différences sont également à noter :

- Le Fast hikeur est en autonomie, il a une carte /trace gpx et s'oriente seul. Il n'y a pas de surbalisage qu'on trouve dans les trails
- Le Fast hikeur dans son autonomie gère ses recharges en boisson et nourriture dans son sac. Il n'a pas de ravitaillement pendant l'épreuve à l'inverse des trails.
- On n'est pas dans un système de classement classique (être plus fort que l'autre), mais dans un système Finisher qui valorise davantage les progrès des Fast hikeur.



Les rencontres de Fast Hiking

A. Les types de rencontres

Le Fast hiking peut se pratiquer dans le cadre des activités d'un club, en pratique libre et également dans le cadre de rencontre de Fast hiking.

Une rencontre de Fast hiking consiste à réaliser un parcours en randonnée rapide, c'est-à-dire avec un rythme soutenu. L'épreuve se déroule en toute autonomie et à allure libre.

Une rencontre permettra aux pratiquants de Fast hiking de :

- Se lancer un défi sportif ou collectif
- Découvrir un parcours et sa beauté et/ou des éléments du patrimoine
- Mettre à profit leurs entraînements afin de produire une performance
- Vivre un moment festif autour d'une passion commune
- Découvrir cette nouvelle activité

Plusieurs formats de rencontres de Fast hiking peuvent être envisagés :

- Une initiation/animation/sortie de Fast hiking au travers d'une ou plusieurs épreuves. Le format de ce type de rencontre est davantage libre afin de pouvoir être organisé le plus facilement sur les territoires. Elles peuvent aussi aisément se greffer à un événement déjà existant (une fête de la randonnée, un forum des associations, une randonnée programmée...)
- Un Open de Fast hiking, est une épreuve dédiée au Fast hiking qui répond à un cahier des charges plus précis. Il peut se mettre à l'échelle d'un club d'un département, d'une région ou encore nationale

B. L'état d'esprit des rencontres

Les rencontres sont créées dans l'état d'esprit suivant :

- Il s'agit bien d'une épreuve de randonnée avec les codes de la randonnée.
- L'objectif est de proposer une épreuve qui constitue un défi sportif pour celui qui s'y engage (individuel et collectif).
- La volonté est de permettre au Fast hikeur de progresser et donc de mesurer cette progression (système Finisher).
- Les formats d'événement sont pensés de manière éco-responsable et tente de réduire leur trace au minimum sur la biodiversité et plus largement la planète.

Epreuve de randonnée

- Orientation avec carte et/ou trace gpx
- Autonomie dans la gestion des boissons/nourritures (sac à dos)
- Un parcours avec de l'intérêt la beauté, éventuellement du patrimoine

Défi

- Un parcours de minimum 15 km en vitesse effort*
- Un parcours présentant du dénivelés (400D+ minimum pour les Opens)
- Un défi individuel et collectif (en équipe de 2, 3, 4...)

Progression

- Pluralités des formats pour tous les niveaux
- Valorisation des temps réalisés au travers d'un système «Finishers» par palier horaire
- Epreuve chronométrée pour mesurer la progression

Eco-responsable

- Respect de la charte des 15 engagements du ministère
- Pas de surbalisage (au delà de celui existant en dehors de l'épreuve)
- Organisation simple, locale à échelle humaine en nombre de participants

PARTIE 3

Modalités d'Organisation

A. Construire un ou plusieurs parcours

Le Fast hiking se déroule sur des sentiers représentant du dénivelé. Pour un Open de Fast hiking, nous demandons un minimum de 400 de dénivelés positif (D+). Même pour une initiation, nous vous conseillons de trouver un parcours avec à minima ce dénivelé afin de faire vivre la spécificité de l'activité.

De même, pour un Open vous devez présenter un parcours de minimum 15 en km-effort. Cela représente par exemple un parcours de 10 km avec 500 de D+.

Nous sommes dans cet exemple sur un parcours plutôt simple et accessible qui peut être intéressant pour de la découverte. Pour repère, l'Open national propose un format de 25 en km effort (15 km avec 1000D+).

Qu'est-ce que le km effort ?

Le km effort est la distance en km + (dénivelé/100). Par exemple, le dernier open national proposait un parcours de 15km sur 1000 de D+, ainsi le km effort de cette course = $15+(1000/100) = 25$. Cette unité est un vrai repère dans le Fast hiking qui permettra aussi de calculer les tranches horaires pour le système Finisher.

Enfin le parcours se déroule bien sur des sentiers qui peuvent également présenter des passages techniques afin de mettre un peu de défi. Et nous vous conseillons d'avoir une attention particulière sur la beauté du parcours, sur cet attrait culturel... afin de motiver le Fast hikeur !

Ainsi l'organisation a le choix de son parcours (distance, dénivelés, technicité) en fonction du territoire dans lequel il prévoit sa rencontre de Fast hiking et en fonction de niveau de difficulté qu'il souhaite proposer. Plusieurs itinéraires peuvent aussi être proposés (ex : Découverte, sportif, parcours vert, bleu, rouge...). Laissez aller votre imagination !



© Gabriel Royer

Trucs et Astuces

En cas de dénivelés un peu faible sur votre territoire, vous pouvez simplement rallonger le parcours (pour atteindre le minimum en km effort) ou proposer plusieurs tours d'une même boucle.



B. Le système de Finisher & le chronométrage & les lots

Les Opens sont chronométrés. Le chronomètre permet de définir le temps réalisé et mettre en place le système Finisher. Ce système est simple : les pratiquants en fonction de leur temps sur le parcours sont valorisés par tranche horaire. Si le Fast hikeur a réalisé le parcours :

- Entre 5 et 7 km en vitesse effort, il est niveau Fast hikeur Bronze
- Entre 7 et 8 km en vitesse effort, il est niveau Fast hikeur Argent
- Au-dessus 8 km en vitesse effort, il est niveau Fast hikeur Or.

Nous encourageons l'organisateur à mettre en valeur les participants sur le rythme de marche et donc le temps réalisé. Ce système permet d'un évènement à l'autre, même sur des parcours différents de voir son évolution et de se lancer des défis.

Pour mettre en place le système Finisher :

- Un chronométrage de l'épreuve est obligatoire, mais un départ groupé et échelonné (selon le nombre de participants) avec un chronométrage manuel et simple est suffisant.
- Une feuille de calcul vous est proposée dans le sac à dos des

organiseurs de Fast hiking. Elle permet en saisissant le profil du parcours de définir le temps à faire pour se situer dans les tranches horaires Bronze-Argent-Or, et également de suivre les résultats de vos inscrits.

Il est également possible de réaliser un classement au scratch. Il sera alors nécessaire un chronométrage plus précis réalisé par l'organisation. Des prestataires proposent un service de chronométrage (avec des puces dans des dossards fournis et aussi souvent un service d'inscription en ligne) qui peut faciliter l'organisation de l'évènement.

Ce mode de récompense valorise davantage la vitesse et encourage davantage la course. Il doit rester secondaire si nous souhaitons rester sur de la randonnée rapide. Réalisé lors des 2 opens nationaux, il a été moins valorisé lors du 2ème Open au profit du système Finisher qui a rencontré plus de succès.

Enfin, selon la volonté de l'organisateur, un lot peut lui être remis de manière différenciée en fonction du niveau atteint Or-Argent-Bronze. Nous encourageons des lots locaux et éco-responsables (ex : une spécialité locale, des médailles en bois, un bon pour une formation ou une randonnée proposée par le comité...).

C. Des règles de « randonnée » au règlement officiel

Afin d'être dans l'esprit de la randonnée, aucun ravitaillement ni aucun balisage spécifique ne sera présent sur la totalité du parcours, qui s'effectue en totale autonomie. Par conséquent, il est recommandé pour tous les participants d'avoir avec eux, sur toute la durée du parcours, un sac à dos comportant :

- De l'eau en quantité suffisante et une collation adaptée à la difficulté de l'épreuve ;
- Un téléphone mobile fonctionnel ;
- Une couverture de survie et un sifflet ;
- La copie de carte IGN fournie par les organisateurs ;
- Un moyen d'orientation (boussole, smartphone, GPS, etc...)

- Une trousse de premiers secours (avec bande adhésive élastique) ;

- Des vêtements de protection en fonction de la météo (coupe-vent, polaire, bonnet, gants, etc...).
- Des bâtons de randonnée

L'organisateur fourni pour l'orientation une copie d'un fond de carte IGN® présentant le parcours à suivre sera fournie par les organisateurs. Il appartient aux participants d'aller récupérer la carte IGN® au lieu de départ des épreuves. Nous vous conseillons aussi de fournir la trace GPX et/ le tracé sur l'application « MaRando ».

Selon la taille de votre épreuve, vous pouvez mettre en place un règlement. Un modèle de règlement pour Open vous est proposé dans le sac à dos de l'organisateur de Fast hiking.



D. Les formats d'épreuves & Autour de l'épreuve

L'organisateur est libre de créer son évènement: il peut intégrer un parcours de Fast hiking à un évènement plus large ou dédié l'évènement au Fast hiking. Plein de formats sont à inventer !

Nous vous encourageons à avoir une épreuve individuelle, mais aussi collective (en équipe de 2, 3 ou encore 4). Le Fast hiking est une pratique accessible à une grande majorité de randonneurs. Il permet à des sportifs ou des randonneurs plus ponctuels de se lancer un défi commun ensemble.

Nos évènements ont bien évidemment une attention particulière à :

- L'accueil, le lien à créer avec les participants
- La mise en place d'un pot, d'une collation partagée, voire de restauration selon la dimension de l'évènement
- Proposer des animations complémentaires, accessibles au plus grand nombre

E. Un évènement éco-responsable

Les rencontres de Fast hiking s'inscrivent dans une démarche éco-responsable. Elles doivent être organisées en réduisant l'impact sur la biodiversité et plus largement sur la planète. La Fédération Française de Randonnée pédestre est d'ailleurs signataire de la Charte des 15 engagements éco-responsables du ministère en charge des Sports.

Les rencontres ont été pensées dans cet état d'esprit avec notamment :

- Une taille humaine d'évènement (ex : les Opens Nationaux pouvaient accueillir une centaine de participants max)
- Une organisation simple et sobre avec notamment un parcours sans surbalisage. Ainsi, on évite le surplus de rubanises ou autre, leur installation et désinstallation. C'est de l'impact en moins sur la nature.
- Une organisation implantée sur le territoire qui se fournit de manière locale (ex : éviter les lots qui viennent de l'autre bout de la planète et si possible de fournir auprès d'un producteur local)

Et bien sûr, nous attirons votre attention :

- A réduire au maximum le plastique en ayant un point d'eau à proximité et des verres/carafes réutilisables
- Prévoir le départ d'un lieu accessible en transport en commun et encourager le co-voiturage
- Prévoir des poubelles de tri sur le site de l'évènement

Et enfin nos rencontres sportives sont avant tout des VRAIES opportunités pour sensibiliser nos randonneurs à la protection de la biodiversité aux comportements éco-responsables. De belles initiatives peuvent être mises en avant lors de cet évènement :

- Un trophée/tombola éco-responsable (pour valoriser ceux qui sont venus en transport en commun...)
- Des ateliers de sensibilisation à l'environnement (diffusion de la Charte, ateliers éducatif, rando à thème...)
- Récolter des fonds pour une cause ou y contribuer directement (ex : Les Forêts du Sport Français, du Up-cycling...)

