



LE REGLEMENT DE FAST HIKING

Mémento Fédéral MAJ 20/06/2024

ARTICLE 1- Définition des rencontres de Fast hiking

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

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 et une recherche de beauté dans les parcours proposés.
- L'objectif est de proposer une épreuve qui constitue un défi sportif pour celui qui s'y engage (individuel et/ou collectif).
- La volonté est de permettre au Fast hikeur de progresser et donc de mesurer cette progression
- Les formats d'évènement sont pensés de manière éco-responsable et tente de réduire leur trace au minimum sur la biodiversité et plus largement la planète.

ARTICLE 2 – Les formats des rencontres de Fast Hiking

Plusieurs formats de rencontres de Fast hiking peuvent être envisagés :

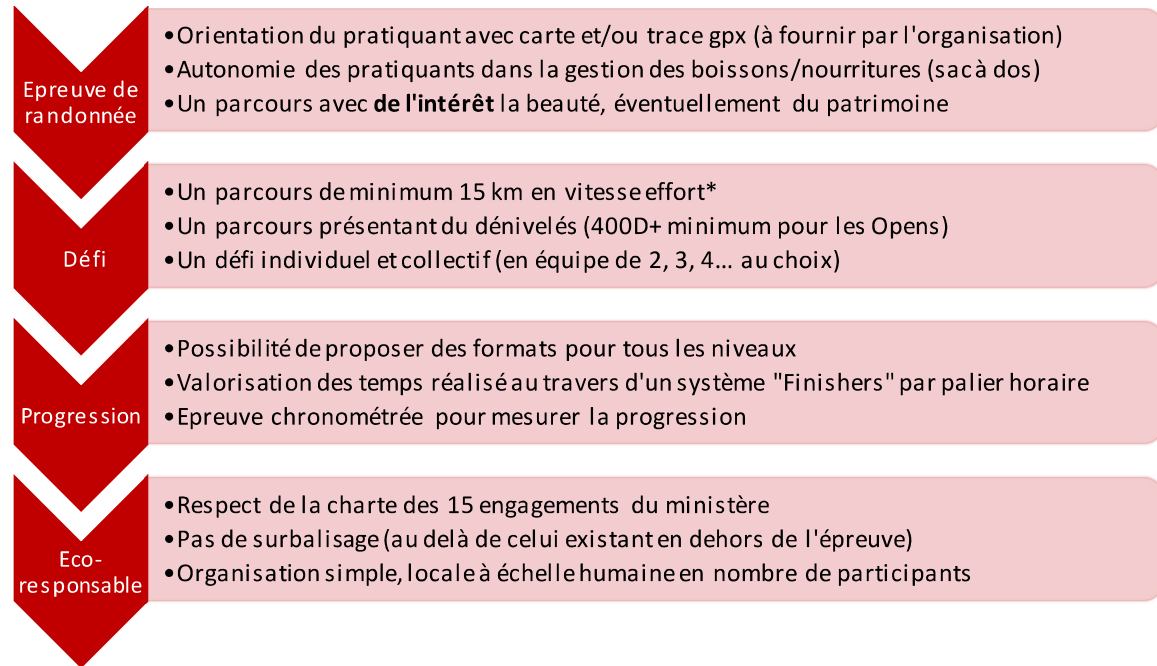
- Une initiation/animation de Fast hiking au travers d'une ou plusieurs épreuves. Le format de ce type de rencontre est libre. Elles peuvent aussi aisément se greffer à un évènement déjà existant (une fête de la randonnée, un forum des associations, une randonnée programmée...). Elle doit a minima répondre à la définition et l'état d'esprit (article 1) pour être une rencontre de fas hiking.
- 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.

Les articles suivants précisent les modalités d'organisation d'un Open de Fast Hiking. Nous recommandons toutefois aux organisateurs d'une initiation/animation de lire ce règlement et d'en suivre le cadre .



ARTICLE 3 – Les modalités d’organisation d’un Open de Fast Hiking

Un Open de Fast hiking doit répondre à la définition et l’état d’esprit de l’article 1 en répondant aux critères suivants (détaillé dans les articles suivants):



ARTICLE 4 – Le parcours d’un Open de Fast Hiking

L’organisation a le choix de son parcours (distance, dénivelés, technicité) en fonction du territoire dans lequel il prévoit son Open de Fast hiking en fonction de niveau de difficulté qu’il souhaite proposer. Plusieurs itinéraires peuvent aussi être proposés (ex : Découverte, sportif, parcours vert, bleu, rouge...).

>>> ARTICLE 4.1 Le profil du parcours

Le parcours se déroule sur des sentiers qui présentent :

- Des passages techniques (afin de mettre du défi).
- De la beauté (points de vue, attraits culturels, biodiversité...)

>>> ARTICLE 4.2 - Le km-effort (dénivelé et distance du parcours)

Le Fast hiking se déroule sur des sentiers présentant 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.

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.

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.

>>> ARTICLE 4.3 Les formats d'épreuve(s) et de parcours

L'organisateur définit un ou plusieurs parcours pour son évènement. Il peut proposer des parcours avec des niveaux de difficulté variés.

Pour chaque parcours, il doit définir les modalités de l'épreuve qui peuvent être réalisées de manière individuelle et/ou collective (en équipe de 2, 3 ou encore 4...).

ARTICLE 5 – Le chronométrage & le classement

>>> ARTICLE 5.1 – Le chronométrage

Les Opens sont chronométrés. Le chronomètre permet de définir le temps réalisé et ainsi de mettre en place le système « Finisher ». Pour le système « Finisher », il n'est pas nécessaire de mettre en place un chronométrage individuel précis avec puce. L'organisateur est libre de fixer les modalités qu'il juge nécessaire pour chronométrer le parcours.

>>> ARTICLE 5.2 – 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.



Qu'est-ce que la vitesse au km effort ?

La vitesse effort se calcule à partir du km effort de votre parcours. Par exemple, un parcours de 25 km effort à un vitesse de 7 km en vitesse effort se fait en 3h30. Calcul : $25/7 = 3,5$ soit 3h30 (en arrondissant).

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.

Selon le niveau technique du parcours, des ajustements peuvent être réalisés à la marge sur les temps réalisés pour obtenir les niveaux or/argent ou bronze.

>>> ARTICLE 5.3 – Les autres systèmes de classement

Il est également possible de réaliser un classement au scratch. Il sera alors nécessaire un chronométrage plus précis réalisé par l'organisation. 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.

ARTICLE 6 – Une épreuve en autonomie

Afin d'être dans l'esprit de la randonnée, aucun ravitaillement ni aucun balisage spécifique ne sera présent sur la totalité du parcours : le parcours s'effectue en totale autonomie.

>>> ARTICLE 6.1 – L'orientation

L'organisateur fourni pour l'orientation au choix :

- 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.
- Une trace GPX et/ le tracé sur l'application « MaRando » (disponible le jour J ou en amont)

Il informe en amont les compétiteurs du niveau minimum à avoir en orientation pour l'épreuve ainsi que les modalités d'orientation prévue.

>>> ARTICLE 6.2 – Recommandation matérielle pour le pratiquant

Ainsi il est recommandé à 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 (ou repas) adaptée à la difficulté de l'épreuve ;
- Un téléphone mobile fonctionnel ;
- Une couverture de survie et un sifflet ;
- Des moyens d'orientation (carte, boussole, GPS, trace GPX, 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

ARTICLE 7 – 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. L'organisateur s'engage à respecter la Charte des 15 engagements éco-responsables du ministère en charge des Sports dont la Fédération est signataire.

Pour répondre à la Charte, les évènements doivent s'organiser :

- **A échelle humaine** d'évènement avec maximum une centaine d'inscrits. (Afin de réduire l'impact sur la biodiversité)
- **De manière simple et sobre** avec notamment un parcours sans sur balisage. Ainsi on évite le surplus de rubalises ou autre, leur installation et désinstallation. C'est de l'impact en moins sur la nature. Pour rappel, l'orientation se fait de manière autonome via une carte et/ou une trace gpx.
- **En lien avec le territoire** et se fournir au maximum de manière locale (ex : éviter les lots ou la nourriture qui viennent de l'autre bout de la planète).

Et l'organisateur doit :

- 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 l'usage de transports durables (transports en commun, co-voiturage, vélo...)
- 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
- Des ateliers de sensibilisation à l'environnement
- Récolter des fonds pour une cause ou y contribuer directement



MARCHER
TOUS, TOUT LE TEMPS, PARTOUT !