

Proposition de mise en place de l'activité Fast Hiking à Rando Cade



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.

Cette pratique hybride se situe entre la randonnée et le trail. Elle combine performance physique et autonomie complète.

Rythme soutenu et équipement léger : le Fast Hiker avance à une vitesse moyenne de 4,5 à 5,5 km/h. Il transporte sa nourriture, son eau et, le cas échéant, son matériel de bivouac. Il aime à la fois l'aventure, et profiter de la beauté des parcours et des points de vue sur le chemin.

Cette pratique demande une bonne condition physique. Elle exige de l'endurance, de la force mentale et une gestion fine de l'effort. Elle s'adresse à ceux qui aiment l'effort et la nature. Elle parle à ceux qui recherchent la liberté et la simplicité.

Depuis 2021, la FFRandonnée a reçu de l'État la délégation pour l'organisation du Fast Hiking et développe cette nouvelle discipline.

Philippe CANSELIET – Février 2026

Objectif et Rythme

Il s'agit d'une discipline plus sportive et plus dynamique que la randonnée classique. L'objectif est de parcourir des distances en moins de temps, avec un rythme plus rapide et soutenu.

Intérêts et bienfaits du Fast hiking

Bien-être et santé : Améliore la condition cardiovasculaire.

Autonomie renforcée : Aide à gérer l'effort et l'hydratation, tout en perfectionnant ses compétences en orientation.

Matériel recommandé

Sac à dos léger et bâtons de marche, chaussures légères type Trail. Eau et ravitaillement personnel.

Perspectives

En complément au renforcement des liens entre adhérents, des rencontres ou opens se développent en France. Aucun classement ni récompense ne sont attribués à cette occasion, chaque participant ayant pour seul objectif de relever un défi personnel : celui de réaliser le parcours dans le meilleur temps possible en fonction de ses possibilités. Voir :

Proposition de mise en place à Rando Cade : les règles

Je propose la mise en place d'**une séance hebdomadaire** de Fast Hiking, dont le lieu, l'horaire et la durée seront fixés par l'animateur.trice qui propose la séance.

Les séances seront planifiées en dehors des jours de randonnée sportive programmée par le club. En revanche, elles pourront être proposées en parallèle d'une Randonnée Pour Tous, ce qui pourrait contribuer à limiter la participation des « sportifs » aux RPT.

Références :

Texte de présentation par la FFRandonnée	https://www.ffrandonnee.fr/disciplines/les-disciplines/fast-hiking
Vidéo de présentation par la FFRandonnée	https://youtu.be/WYLVFcDsfms