



# Mise en place de l'activité **Fast hiking**



## à Rando Cade



# Fast hiking : définition

- Randonnée rapide à allure soutenue en toute autonomie, sur un parcours présentant du dénivelé et/ou des difficultés techniques.
- Pratique hybride entre la randonnée et le trail, qui combine performance physique et autonomie complète.

Voir la vidéo : [Le fast hiking à la FFRandonnée](#)





# Profil du fast hiker

- Se déplace à une vitesse moyenne de 4,5 à 6 km/h
- Transporte sa nourriture, son eau et, le cas échéant, son matériel de bivouac
- S'adapte au terrain
- Est autonome.





# Perspectives à Rando Cade

- Activité complémentaire aux RPT (\*) et RSP (\*)
- Programmation en dehors des RSP(\*) programmées par le club, mais pourra être proposées en parallèle d'une RPT (\*)  
→ contribuerai à limiter la participation des « sportifs » aux RPT (\*)
- Fréquence : 1 séance / semaine en fonction de la disponibilité des animateurs.rices
- Lieu, horaire et durée fixés par l'animateur.trice qui propose la séance.

(\*) RSP : Randonnée SPortive  
RPT : Randonnée Pour Tous





# Plan d'action

- Recenser les animateurs.trices intéressés.es pour encadrer cette activité,
- Etablir un calendrier mensuel de séances,
- Informer les adhérents.

Début : février 2026 (dates et horaires à définir).

Séance type : Aller-retour Rochebelle - Montcalm (15 km, D+600. Durée : env. 3 heures)







# Evénement envisageable

Fast Hiking de la Barguillère les 11 et 12 avril 2026 à Saint-Pierre-de-Rivière (Ariège).

Epreuve de 52 km, D+2 150 m en 2 jours avec bivouac collectif.

Voir : <https://grp-barguillere.org/partez-en-fast-hiking-sur-le-grp-tour-de-la-barguillere/>

