

## TABLE DES MATIERES

|            |                                             |          |
|------------|---------------------------------------------|----------|
| <b>I</b>   | <b>DEFINITION.....</b>                      | <b>2</b> |
| <b>II</b>  | <b>FORMATS DE RENCONTRES POSSIBLES.....</b> | <b>2</b> |
| <b>III</b> | <b>OPEN DE FAST HIKING .....</b>            | <b>2</b> |
| III.1.1    | PARCOURS .....                              | 2        |
| III.1.2    | FORMATS D'EPREUVES ET DE PARCOURS .....     | 3        |
| III.1.3    | CHRONOMETRAGE.....                          | 3        |
| III.1.4    | CLASSEMENT.....                             | 3        |
| III.1.4.1  | Système « finisher » .....                  | 3        |
| III.1.4.2  | Autres systèmes de classement.....          | 4        |
| III.1.4.3  | Autonomie.....                              | 4        |
| III.1.4.4  | Orientation .....                           | 4        |
| III.1.4.5  | Matériel recommandé.....                    | 4        |
| III.1.4.6  | – Initiation/animation de Fast hiking.....  | 5        |

## I Définition

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, à allure libre et 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 et d'intérêts 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) et de mesurer sa performance.
- Les formats d'évènement sont pensés de manière éco-responsable et tentent de réduire leur trace au minimum sur la biodiversité et plus largement la planète.

## II Formats de rencontres possibles

Plusieurs formats de rencontres de Fast hiking peuvent être envisagés :

- Open de Fast hiking qui est une épreuve sportive dédiée au Fast hiking répondant à un cahier des charges précis. Il peut se dérouler à l'échelon d'un club, d'un département, d'une région ou encore du national ;
- Initiation/animation de Fast hiking au travers d'une ou plusieurs épreuves. Elles peuvent se greffer à un évènement déjà existant (fête de la randonnée, forum des associations, randonnée programmée...). Le format de ce type de rencontre est libre, elle doit a minima répondre à la définition et l'état d'esprit (article 1) pour être une rencontre de Fast hiking.

## III Open de Fast hiking

Un open de Fast hiking doit répondre aux critères suivants :

- proposer un parcours de minimum 15 km-effort et avec 400 m de dénivelé positif minimum cumulé ;
- laisser les participants autonomes en termes d'orientation et de ravitaillement ;
- prévoir un système d'orientation du participant avec carte et/ou trace gpx (fournis par l'organisation) ;
- proposer un parcours attrayant (beauté des paysages, point de vue, attraits culturels) ;
- chronométrer et valoriser les temps réalisés au travers d'un système « finisher » par palier horaire ;
- respecter de la charte des 15 engagements des organisateurs d'évènements éco-responsables au travers notamment d'une organisation simple/sobre, locale et limitée en nombre de participants et sans balisage ou fléchage supplémentaire (sauf problèmes de sécurité).

Les organisateurs ont la possibilité de proposer des formats différents suivant le niveau du public, les caractéristiques de son territoire. Ils peuvent proposer des parcours en individuel et/ou collectif en équipe.

### III.1.1 Parcours

L'organisateur a le choix de son parcours (distance, dénivelé, 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, ou encore parcours vert, bleu, rouge, etc.).

Le parcours se déroule principalement sur des sentiers avec du dénivelé qui présentent des passages techniques (afin de mettre du défi), de l'intérêt et de la beauté (points de vue, attraits culturels, biodiversité...)

Pour un open de Fast hiking, le parcours présente 400m de dénivelé positif minimum cumulé et 15 km- effort.

# Règlement des rencontres de Fast Hiking

Cela représente par exemple un parcours de 10 km avec 500 mètres de D+.

Pour repère l'open national propose un format de 25 en km-effort (15 km avec 1000 mètres de D+).

## Qu'est-ce que le km-effort ?

Le « km-effort » donne un repère de la difficulté de l'épreuve en prenant en compte la distance à parcourir et le dénivelé. Il se calcule en faisant l'addition de la distance totale de l'épreuve en km et du dénivelé/100.

Formule :  $\text{km-effort} = \text{distance (km)} + (\text{dénivelé en m} / 100)$

Exemple : sur un parcours de 15 km avec 1000 de D+, le km-effort =  $15 + (1000/100) = 25$ .

Le km-effort est un repère dans le Fast hiking : il permet d'établir les tranches horaires pour le système « Finisher. » En cas de dénivelé trop faible sur votre territoire, il convient de rallonger la distance du parcours (pour atteindre le minimum en km-effort soit 15km). Il peut être proposé plusieurs tours d'une même boucle.

### III.1.2 Formats d'épreuves et de parcours

L'organisateur définit un ou plusieurs parcours pour son évènement. Pour chaque parcours, l'organisateur doit définir les modalités de réalisation de l'épreuve individuelle et/ou collective (en équipe de 2, 3 ou encore 4, etc.).

Plusieurs itinéraires peuvent aussi être proposés (ex : découverte, sportif, ou encore parcours vert, bleu, rouge, etc.).

### III.1.3 Chronométrage

Les épreuves sont chronométrées. Le chronométrage permet de définir le temps réalisé et ainsi de mettre en place le système « finisher ».

Il n'est pas nécessaire de mettre en place un chronométrage avec puce individuelle. L'organisateur est libre de mettre en place le système de chronométrage qu'il juge nécessaire et suffisant.

### III.1.4 Classement

#### III.1.4.1 Système « finisher »

[Attirez l'attention du lecteur avec une citation du document ou utilisez cet espace pour mettre en valeur un point clé. Pour placer cette zone de texte n'importe où sur la page, faites-la simplement glisser.]

Ce système est basé sur le temps réalisé sur le parcours et la vitesse au km-effort.

Le compétiteur est classé dans une des trois tranches horaires : or, argent, ou bronze.

- Entre 5 et 7 km en vitesse au km-effort, le concurrent est niveau Fast hikeur bronze
- Entre 7 et 8 km en vitesse au km-effort, le concurrent est niveau Fast hikeur argent
- Au-dessus 8 km en vitesse au km-effort, le concurrent est niveau Fast hikeur or.

# Règlement des rencontres de Fast Hiking

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

La vitesse au km-effort se calcule à partir du « km-effort » du parcours et du temps réalisé. Pour chaque parcours, elle permet de définir les barrières horaires pour rentrer dans chaque tranche horaire du système « finisher ».

Formule : vitesse au km-effort = km-effort / le temps réalisé

Exemple : un parcours de 25 km-effort réalisé en 3h30 donne une vitesse au km-effort de 7,14.  $25 / 3,5 = 7,14$  km-effort par heure

Ainsi pour un parcours de 25 km-effort les barrières horaires sont les suivantes :

- >Fast hikeur bronze : entre 3h 34mn 17s et 5h
- >Fast hikeur argent : entre 3h 7mn 30s et 3h 34mn 16s
- >Fast hikeur or : moins de 3h 7mn 30s

L'organisateur doit donc calculer les tranches horaires quand il a défini son parcours.

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

### III.1.4.2 Autres systèmes de classement

Il est également possible de réaliser un classement scratch. Pour cela un chronométrage individuel pré-cis doit être mis en place par l'organisateur. Ce mode de classement valorise la vitesse et encourage la course.

Ce type de classement doit rester secondaire pour démarquer les épreuves de Fast hiking (randonnée rapide) des épreuves trail.

### III.1.4.3 Autonomie

Afin de rester dans l'esprit de la randonnée, aucun ravitaillement ni balisage (ou fléchage) spécifique ne doivent être présents sur l'intégralité du parcours : l'épreuve doit s'effectuer en totale autonomie.

### III.1.4.4 Orientation

L'organisateur fournit pour l'orientation au choix :

- une copie d'un fond de carte IGN® présentant le parcours à suivre. 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).

Lors des inscriptions, l'organisateur informe les compétiteurs des spécificités de l'épreuve liées notamment à l'orientation et des modalités prévues.

### III.1.4.5 Matériel recommandé

La FFRandonnée recommande à tous les participants d'avoir sur eux, durant toute la durée du parcours, un sac à dos comportant :

- de l'eau en quantité suffisante ;
- une collation (ou repas) adaptée à l'épreuve ;
- un téléphone mobile fonctionnel ;
- une couverture de survie et un sifflet ;
- une trousse de premiers secours (avec bande adhésive élastique) ;
- des moyens d'orientation (carte, boussole, GPS, trace GPX, etc.) ;
- des vêtements de protection en fonction de la météo (coupe-vent, polaire, bonnet, gants, etc.) ;
- des bâtons de randonnée.



## III.1.4.6 – Initiation/animation de Fast hiking

Les organisateurs d'initiations/animations sont vivement invités à suivre le cadre défini pour les rencontres open.

En outre il est conseillé de trouver des parcours avec a minima 400 mètres de dénivelé positif (D+), afin de faire vivre la spécificité de l'activité.