

2^e Open Occitanie de Fast Hiking

Sorède
(Pyrénées-Orientales)
Site du Mas Del Ca

Découverte : 9,3 km 642m de dénivelée positif
Open : 17 km 1200m de dénivelée positif

Ouvert à tous
Inscription :



**07/11
2026**



www.randonnee-occitanie.com



Dossier participant



Sorède (Pyrénées-Orientales)

7 novembre 2026



SOMMAIRE

C'est quoi le Fast Hiking ?	3
L'espace de pratique et le matériel	4
Une pratique sécurisée	5
L'organisation	5
L'évènement	6
Les inscriptions et les parcours	7
Le programme et règlement	9
Hébergement Partenaire	10
Information touristique	11
Venir à Sorède	12
Développement durable	13
Contacts	14



C'est quoi le Fast Hiking ?

Le fast hiking est une discipline plus sportive et 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. Les notions d'effort et d'intensité sont au cœur de l'activité : de par l'intensité et le rythme de marche (soutenue) que le fast hikeur adopte en fonction de ses capacités et de par le profil et le niveau du parcours dans lequel il s'engage (dénivelés, difficultés techniques...).

C'est une randonnée rapide qui se pratique à allure soutenue en toute autonomie sur un parcours avec du dénivelé et/ou des difficultés techniques.



L'espace de pratique

Le Fast Hiking se pratique sur des sentiers, en milieu naturel, présentant du relief, du dénivelé ou des difficultés techniques.

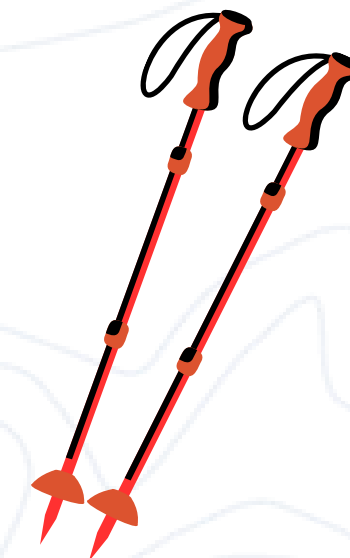
Avec un peu d'imagination, il peut se pratiquer sur des terrains variés, présentant des difficultés techniques (falaises, collines, montagnes, ...).

Aucun surbalisage spécifique n'est nécessaire pour pratiquer le fast hiking.

Le parcours repose sur le balisage existant, une carte et/ou une trace gpx.

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

Le matériel



Les chaussures : modèles souples, légers et solides

Le sac à dos : léger (volume de 15 à 20 litres), permettant d'emporter le nécessaire pour une sortie de plusieurs heures.

Les bâtons de marche : privilégier des modèles télescopiques pliables légers.

Les 3 couches de vêtements : un tee-shirt technique, une polaire légère et un coupe-vent en complément.

Le duo carte/boussole ou un outil d'orientation numérique.

Une pratique sécurisée



Comme dans tous les sports de nature, la création de conditions de pratique favorisant la sécurité est primordiale pour le développement de la discipline. Un même et unique document fédéral rassemble l'ensemble des recommandations, règles techniques et de sécurité pour la pratique, l'encadrement et l'organisation des activités de marche et de randonnée pédestre. Ce mémento vous apporte des informations, des conseils, des éléments d'aide à la décision.



L'Organisation

La FFRandonnée

Depuis 2021, la La Fédération Française de la Randonnée Pédestre a reçu de l'État la délégation pour l'organisation du Fast Hiking et débute le développement de cette nouvelle discipline.

Association loi 1901 reconnue d'utilité publique depuis 1971, elle a pour objectif de développer la randonnée pédestre et le Fast hiking tant pour sa pratique sportive que pour la découverte et la sauvegarde de l'environnement, le tourisme, les loisirs et défendre les intérêts des pratiquants de la randonnée pédestre et de ses disciplines connexes.

La Fédération Française de la Randonnée Pédestre est membre du CNOSF (Comité National Olympique Sportif Français), de la Fédération Européenne de la Randonnée Pédestre. Elle est également agréée par le Ministère de l'Écologie et du Développement Durable et partenaire de plusieurs ministères (Tourisme, Agriculture...).

L'évènement

Le Comité Régional de Randonnée Pédestre d'Occitanie, avec le soutien du Comité Départemental de Randonnée Pédestre des Pyrénées-Orientales, organise le 2^{ème} Open Occitanie de Fast Hiking. Cet évènement sportif, ouvert à tous, se déroulera dans le cadre exceptionnel du massif des Albères, au départ de Sorède.

Deux parcours seront proposés :

- **Parcours Open** : un défi pour les plus sportifs avec 29 km effort (17 km et 1 200 m de dénivelé positif)
- **Parcours Découverte** : un format accessible pour s'initier au Fast Hiking avec 16 km effort (9 km et 643 m de dénivelé positif)
- Une initiation sera également proposée aux plus jeunes afin de leur faire découvrir cette discipline en pleine nature.



FFRandonnée 
Occitanie

FFRandonnée 
Pyrénées-Orientales

Venez vivre avec nous cette 2^e édition et profitez d'une ambiance sportive unique en son genre !
Le Fast Hiking se déroulera le samedi 7 novembre 2026

FFRandonnée 
Fast hiking

Les inscriptions

Open

Inscription individuelle :

- Non licencié : 17,50 € + 2,50 € (pass découverte)
- Licencié : 17,50 €

Par équipe (4 personnes max) :

- Non licencié : 15,50 € + 2,50 € (pass découverte)
- Licencié : 15,50 €



[S'INSCRIRE...→](#)

Découverte

- Non licencié : 7,50 € + 2,50 € (pass découverte)
- Licencié : 7,50 €



[S'INSCRIRE...→](#)

Le programme

7H30	Accueil et remise des dossards
8H30	Départ Open
9H00	Départ Découverte
11H00	Animation pour les enfants
17H00	Podium

Le règlement

Voici le règlement du 2ème Open Occitanie de Fast Hiking ici :

FFRandonnée
Occitanie

FFRandonnée
Fast hiking

Présentation :

Le Fast Hiking est une discipline de la FFRandonnée. C'est une randonnée rapide qui se pratique à allure soutenue en toute autonomie sur un parcours présentant un certain dénivelé et/ou des difficultés techniques. Il se pratique avec une carte ou une trace GPX, sur des sentiers balisés ou non avec le même équipement que la randonnée classique, un sac léger pour une meilleure autonomie et le plus souvent avec l'aide de bâtons de marche.

La manifestation sportive **2^{ème} Open Occitanie de Fast Hiking** se déroulera le **7 novembre 2026** sur la commune de **Sorède (Pyrénées-Orientales)** site du **Mas Del Ca**. Le départ sera donné à 8h30 pour le Fast Hiking Open et à 9h00 pour le parcours Découverte.

Les participants pourront s'inscrire à l'une des deux épreuves proposées :

- Un Open de Fast Hiking de **17 km** et **1200 mètres** de dénivelé positif qui s'effectuera en solo ou en équipe de deux à quatre, en autonomie, à allure libre et dans un temps maximum de **8h**.
- Un Fast Hiking découverte de **9,3 km** et **643 mètres** de dénivelé positif qui s'effectuera en solo, en autonomie, à allure libre et dans un temps maximum de **4h00**.
- L'accueil et le départ/arrivée des épreuves se situeront au site du Mas Del Ca (66090 Sorède), point GPS [42.51619097546476, 2.956812125933843]. Cette manifestation sportive est organisée par le Comité Régional de Randonnée Pédestre Occitanie en collaboration avec le Comité Départemental de Randonnée Pédestre des Pyrénées-Orientales.

Conditions de participation

Article 1 – Âge

La manifestation sportive est ouverte aux licenciés de la FFRandonnée et non licenciés, hommes et femmes majeurs au jour de l'épreuve (18 ans et plus) et à partir de 15 ans avec une autorisation parentale.

Comité Régional de la Randonnée Pédestre Occitanie - www.randonnee-occitanie.com - occitanie@randonnee.fr

Siège Social : 457 l'Occitane 31070 LISIEGE

Antenne locale : Maison Régionale des Sports - CS 37093 - 1039 rue Georges Mirès - 34507 MONTPELLIER Cedex 2

N° SIRET : 824 613 685 00035 - APE : 9319Z

Fédération Française de la Randonnée Pédestre www.randonnee.fr

Association reconnue d'utilité publique. Agréée par le Ministère de la Jeunesse, des Sports et de la Vie associative et le Ministère de l'Écologie et du Développement durable.
Membre du Comité National Olympique et Sportif français et de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre.

Hébergement partenaire

Appart Hôtel Mer & Golf PORT ARGELES ***

Tarif Préférentiel pour l'Open de Fast Hiking Occitanie



Deux types d'appartements au choix

Appartement 2 pièces
1 chambre + séjour avec canapé-lit,
kitchenette, salle de bains, WC séparés,
balcon

Petit-déjeuner inclus :
2 personnes : 40 € / jour / personne
1 personne : 71 € / jour

Appartement 3 pièces
Même configuration, avec une chambre
supplémentaire équipée de deux lits
individuels.

Petit-déjeuner inclus :
4 personnes : 31 € / jour / personne
3 personnes : 38 € / jour / personne

Taxe de séjour : 2.45 €/J/P

Possibilité d'avoir le petit déjeuner à 7h le samedi 7 novembre

Possible panier repas à 11 euros

Précisez Fast Hiking Sorède

Tel : 04 68 95 24 00

E mail : argeles@meretgolf.com



Information Touristique

Contact



04 48 98 00 04



2 rue de la Caserne
66690 Sorède



<https://www.tourisme-pyrenees-mediterranee.com/>



Village dynamique qui a su préserver son charme et l'authenticité, Sorède se situe dans un cadre verdoyant. Elle vous surprendra par la richesse insoupçonnée de sites patrimoniaux !

Plus d'informations : [ici](#)



Les balades nature le long du Tassio s'adressent aux promeneurs, tandis que la Vallée Heureuse et la Vallée de Lavail sont propices aux randonnées plus costaudes dans les Albères.

Enfin, ne manquez pas la visite de la Fabrique de fouets ou l'univers incroyable de la Vallée des Tortues... c'est passionnant !



Venir à Sorède



En avion

L'aéroport Sud de France Perpignan-Rivesaltes Méditerranée se situe à 32 km de Sorède et propose toute l'année des vols nationaux
Horaires et tarifs : <http://www.aeroport-perpignan.com/>

En bus

Le réseau de transport en commun liO propose toute l'année des trajets en direction de Sorède.

La ligne 553 assure le trajet de Perpignan à Villelongue Dels Monts.

La ligne 550 assure le trajet d'Argelès à Céret

En voiture

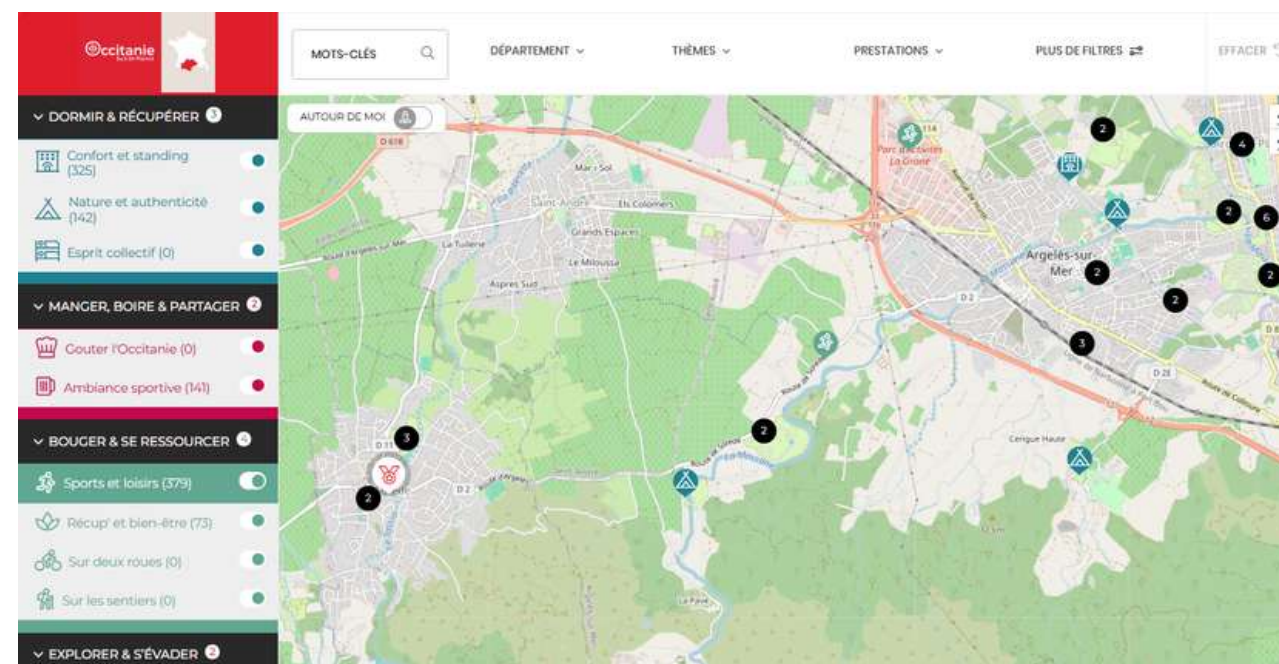
Pour y arriver, vous devez emprunter l'autoroute A9 depuis l'A9, prendre la sortie 43 vers Port-Vendres le Boulou depuis la D914 (sortie 11 Sorède)

En train

La gare SNCF de Perpignan est située à 25 km de Sorède.
Horaires et tarifs : <http://www.sncf-connect.com/>

Consultez l'offre touristique autour de l'événement

[La carte](#)



Covoiturage

80 % de l'empreinte carbone d'un événement sportif est lié aux transports !

C'est l'impact principal d'un événement sportif. C'est pourquoi vous devez privilégier le transport en commun ou le covoiturage.

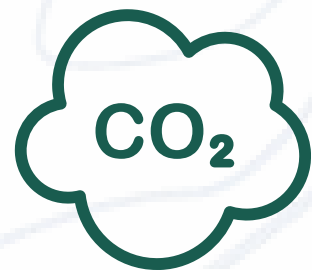
Et vous, comment venez-vous ? Relevez le défi de venir en transport en commun, en covoiturage ou même à vélo !

Relevez le défi de venir en transport en commun ou en covoiturage !

Pour covoiturer cliquez sur ces liens :

<https://go.karos.fr/hogcpa-2-eme-open-regional->

<https://app.caroster.io/en/e/26025002-53d9-48ac-87ca-6dec3babe1da/>



Le développement durable

Ce type d'évènement génère, sur un temps très court, des flux importants (aliments, matériel, déchets, eau, énergie, transport, etc..) qui entraînent un impact environnemental non négligeable. Nous veillerons à adopter des pratiques écoresponsables (tant dans la préparation, le déroulement et le démontage) notamment en privilégiant l'éco-mobilité, la réduction de la consommation des ressources, la limitation des déchets, la préservation de la biodiversité, l'achat de manière responsable et l'éco-communication. De plus, une étude d'impact NATURA 2000 a été réalisée sur toute la zone où va se dérouler la manifestation.

La FFRandonnée est, en effet, signataire depuis 2018 de la charte éco-responsable élaborée avec le ministère des Sports et WWF, impliquant la mise en place et le suivi de mesures concrètes lors de ses événements sportifs, dont le Championnat de France de Longe Côte, afin de maîtriser leur impact sur la biodiversité et réduire son empreinte carbone ! Conscients de notre responsabilité et de notre impact sur l'environnement, les organisateurs s'inscrivent dans cette dynamique en s'engageant pour atteindre progressivement les 15 objectifs de la charte éco responsable, sur l'ensemble des phases de montage, de déroulement et de démontage de l'évènement.

Contacts

Anne-Marie BERMEJO
Présidente
FFRandonnée Occitanie

☎ 06 89 66 09 89
✉ occitanie.president@ffrandonnee.fr

Rémy VIOT
Référent Régional
Occitanie Fast Hiking

☎ 06 77 07 46 31
✉ rviot@ffrandonnee.fr

Adrian CLAR
Chef de Projet
Salarié
FFRandonnée Occitanie

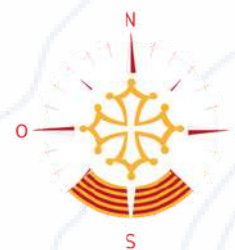
☎ 06 36 12 98 75
✉ aclar@ffrandonnee.fr

Didier VOITURON
Directeur de Course

☎ 07 89 67 62 40
✉ dvoituron@orange.fr



Comité Régional de la Randonnée Pédestre
SITE DE TOULOUSE (siège social)
457 l'Occitane, 31670 Labège
05 82 95 37 75



Comité Régional de la Randonnée Pédestre Occitanie

www.randonnee-occitanie.com    **FFRandonnée Occitanie**    occitanie@ffrandonnee.fr

Fédération Française de la Randonnée Pédestre www.ffrandonnee.fr