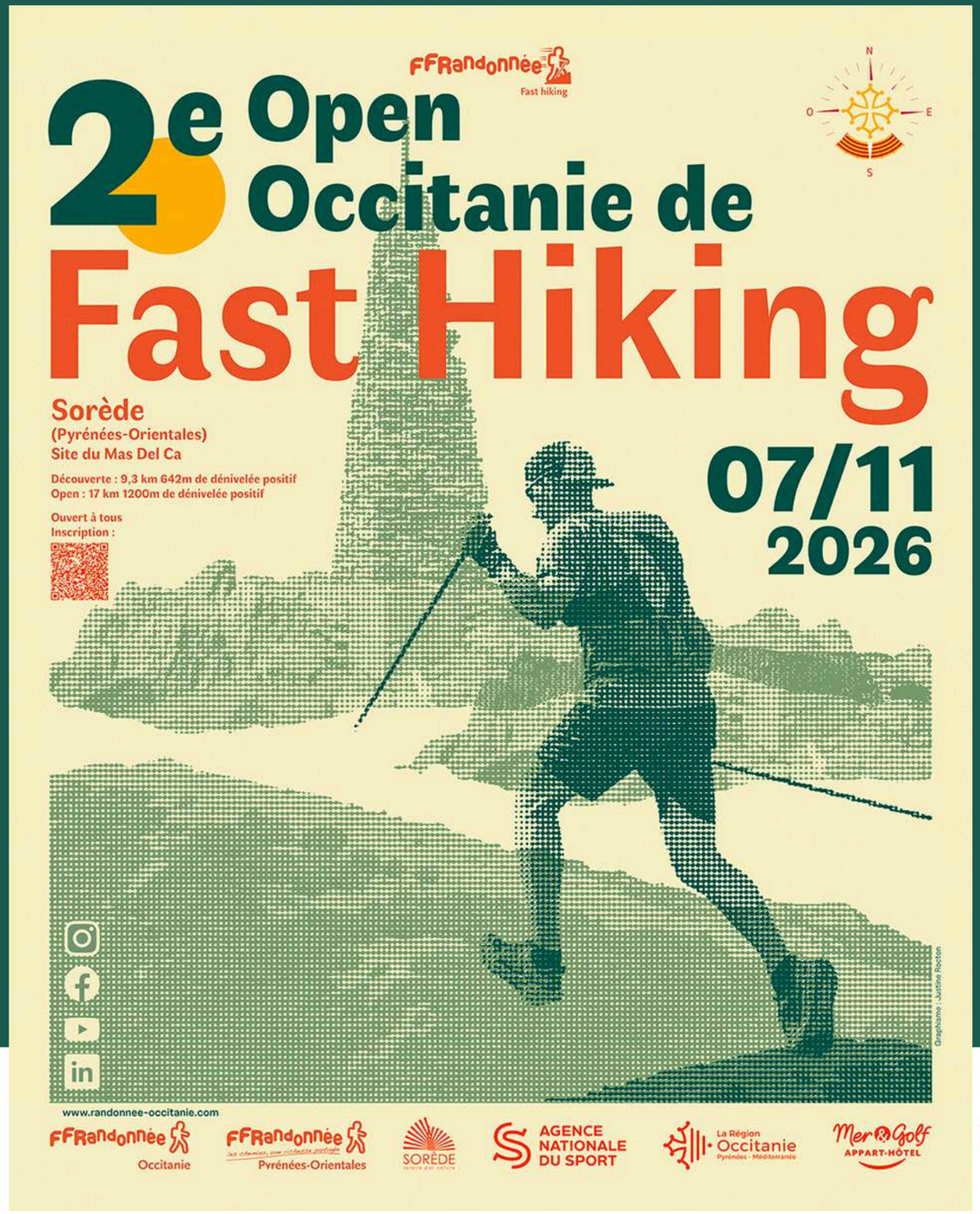
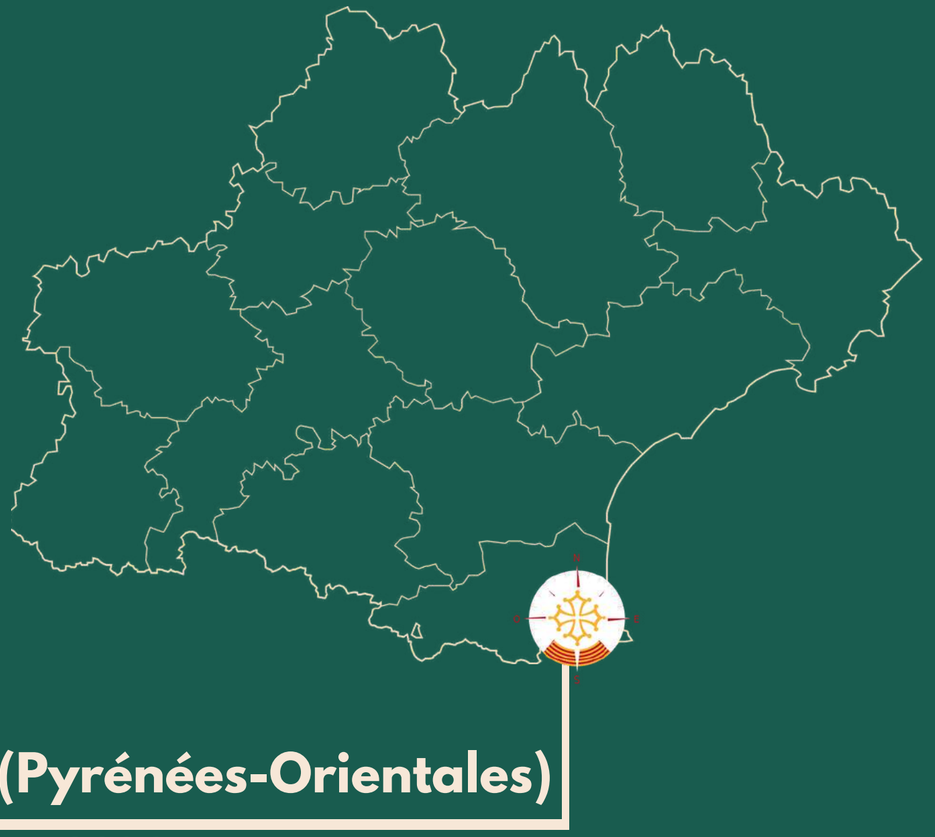


Dossier participant



Sorède (Pyrénées-Orientales)

7 novembre 2026

FFRandonnée Occitanie
FFRandonnée Pyrénées-Orientales
Mer & Golf APPART-HÔTEL
AGENCE NATIONALE DU SPORT
La Région Occitanie Pyrénées - Méditerranée
Office National des Forêts

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

Le programme et règlement 7

Les parcours 8

Hébergement Partenaire 9

Information touristique 10

Venir à Sorède 11

Développement durable 12

Contacts 13

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.

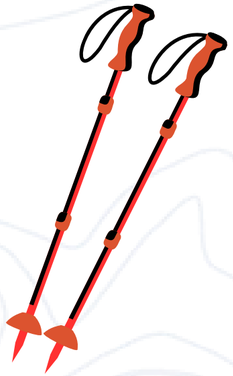
Avec un peu d’imagination, il peut se pratiquer sur des terrains variés, présentant des difficultés techniques (falaises, collines, montagnes, …).

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 2ème 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.

- **Le lieu : 111 Avenue de la Vallée Heureuse 66690 France**
- **Point GPS : 42.51673790014196, 2.9563099990159465**

FFRandonnée Occitanie

FFRandonnée Pyrénées-Orientales

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

Le programme

Remise des dossards également le vendredi de 16h à 18h au niveau du village

7H30	Accueil et remise des dossards
8H30	Départ Open
9H00	Départ Découverte
10h30	Animation pour les enfants
13H30	Remise Badge OR et Argent
14H00	Tombola pour les participants
14h15	Remise Badge Bronze et finishers déjà arrivés

Le règlement

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

FFRandonnée Occitanie

RÈGLEMENT

2e Open Occitanie de Fast Hiking
07/11
2026
Sorède

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 **2ème 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 (66690 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
Siège Social : 457 l'Occitane 31670 LABEGE
Antenne locale : Maison Régionale des Sports - CS 37093 - 1039 rue Georges Méliès - 34967 MONTPELLIER Cedex 2
N° SIRET : 824 613 665 00036 - APE : 9319Z
Fédération Française de la Randonnée Pédestre www.ffrandonnee.fr

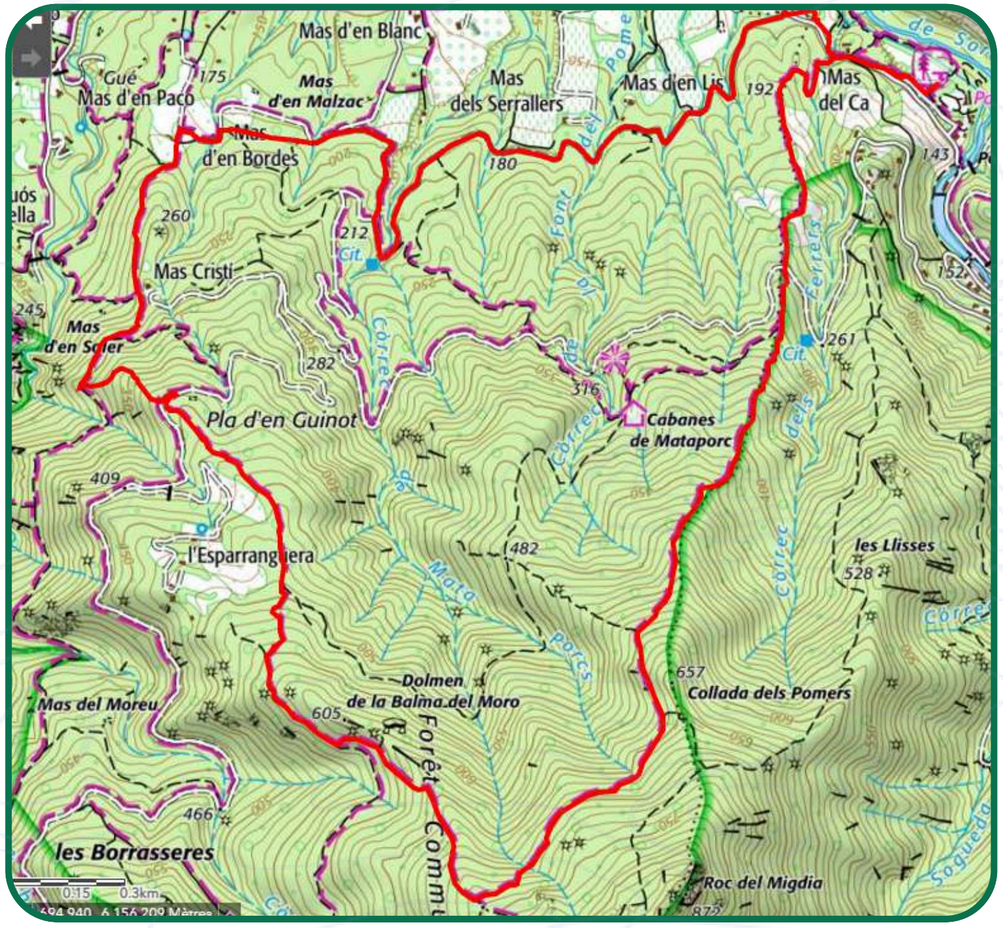
Les parcours

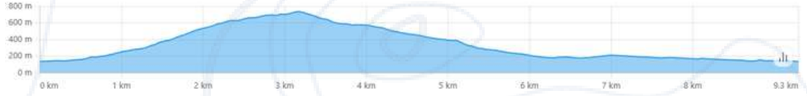
Parcours Open : 17 km / D+ 1200 m.

Voir ou télécharger le gpx sur l'application MaRando

https://ul.cirkwi.com/com.cirkwi.marando/c/1210229?language=fr

Parcours Découverte 9,3 km / D+ 643 m.





Voir ou télécharger le gpx sur l'application MaRando

https://ul.cirkwi.com/com.cirkwi.marando/c/1221093?language=fr

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 : tm@meretgolf.com

Information Touristique

Contact

04 48 98 00 04

2 rue de la Caserne
66690 Sorède

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

Pyrénées Méditerranée
Office de tourisme intercommunal

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

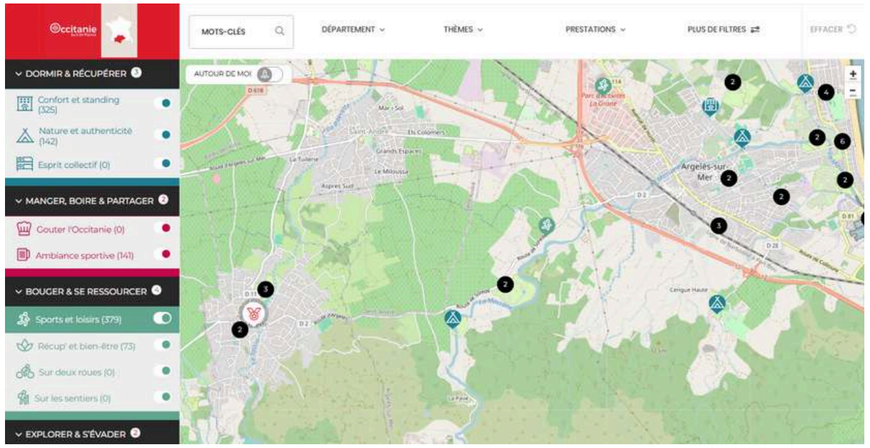
Pour y arriver, vous devez emprunter l'autoroute A9 depuis l'A9, prendre la sortie 43 vers Port-Vendres le boulou depuis la D914 (sortie 11 Sorède)

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 !

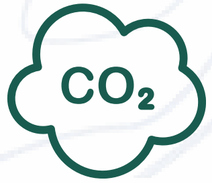
C’est l’impact principal d’un événement sportif. C’est pourquoi vous devez privilégier le transport en commun ou le covoiturage.

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 entrainent 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 réalisé 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’événement.

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

Annexes

Annexe 1 : Formulaire de réclamation

Épreuve	Équipe ou solo concerné

Motif de la Réclamation :

.....

.....

.....

.....

Participant : Nom, Prénom, Coordonnées :

.....

.....

Réponse :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....