

RÈGLEMENT



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.

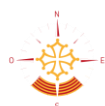
Les participants pourront s'inscrire à l'une des deux épreuves proposées :

- 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 (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 - occitanie@ffrandonnee.fr

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

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 Européenne de la Randonnée Pédestre.



Article 2 – Certificat médical

Pour les licenciés, la présentation d'une licence FFRandonnée en cours de validité est obligatoire.

Pour les non-licenciés, il est obligatoire de consulter le questionnaire de santé fédéral et d'attester avoir répondu « non » à toutes les questions.

En cas de participation à une épreuve chronométrée donnant lieu à classement, un certificat médical ou une licence sportive mentionnant l'absence de contre-indication à la pratique du sport en compétition datant de moins de six mois pourra être exigé conformément à la réglementation en vigueur.

Un Pass Découverte FFRandonnée est intégré lors de l'inscription des non-licenciés.

Article 3 – Inscriptions

Les inscriptions se font obligatoirement en ligne sur <https://ffrandonnee-competitions.fr> ou sur le site du comité régional Occitanie de randonnée <https://randonnee-occitanie.com/>

Le règlement s'effectuera directement en suivant le formulaire d'inscription. L'inscription sera effective après le paiement.

Les droits d'inscription sont de :

	<i>Epreuve chronométrée sans classement</i>	
	<i>Open</i>	<i>Découverte</i>
<i>En individuel</i>	• Licenciés 17,50 € • Non licenciés 17,50 € + 2,50 € de pass découverte	• Licenciés : 7,50 € • Non licenciés 7,50 € + 2,50 € de pass découverte
<i>En équipe (4 maxi)</i>	• Licenciés 15,50 € par personne • Non licenciés 15,50 € par personne + 2,50 € de pass découverte par personne	

La clôture des inscriptions en ligne est fixée au **07/ 11 /2026 à 8h00**. Des inscriptions seront également disponible sur place **le vendredi 6 novembre de 16h à 18h** sur le site du Mas Del Ca et le **7 novembre 2026 de 7h30 à 8h00**.

Les inscriptions sont nominatives et personnelles. Aucun transfert d'inscription à un tiers n'est autorisé, pour quelque raison et quelque titre que ce soit.

Tout participant, licencié ou non licencié, rétrocédant son dossard à un tiers non inscrit à la manifestation sportive engage sa responsabilité en cas d'accident ou dommage survenu ou provoqué par ce dernier durant l'épreuve. Les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas d'accident ou dommage causé par ledit tiers.

Article 4 – Horaires des épreuves

Un briefing participant obligatoire est prévu 10 minutes avant le départ.

Le départ de l'épreuve Open, en individuel et en équipe chronométrée sans classement, sera donné à 8h30.

Le départ du Fast Hiking Découverte sera donné à 9h.

Une manifestation pour les enfants sera également prévue à 11h.

Les modalités d'organisation et de déroulement de la manifestation sportive peuvent à tout moment, pour quelque raison et à quelque titre que ce soit, être modifiées par les organisateurs. Toute modification de la manifestation sportive sera communiquée dans les meilleurs délais.



Article 5 – Assurances et responsabilité

L'assurance souscrite par la FFRandonnée couvre les Comités départementaux et régionaux affiliés à la FFRandonnée, les préposés salariés, les bénévoles, les personnes physiques licenciées (selon le type de licence choisie), les titulaires d'un titre d'adhésion, les personnes physiques non licenciées, et le public présent dans le cadre de la manifestation sportive de Fast Hiking.

Les participants, licenciés et non licenciés sont couverts en Responsabilité Civile et en Individuelle Accidents (accidents corporels).

Les organisateurs sont soumis à une obligation générale de sécurité envers les pratiquants.

Les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas de vol ou de perte de matériel et/ou d'objets personnels.

Chaque participant reconnaît participer à l'épreuve en connaissance des risques inhérents à la pratique du Fast Hiking en milieu naturel.

Règlement sportif

Article 6 – Arrivée

L'épreuve en individuelle est terminée lorsque le participant a franchi la ligne d'arrivée.

L'épreuve en équipe, qui doit arriver ensemble, est terminée lorsque le dernier co-équipier a franchi la ligne d'arrivée.

Article 7 – Matériel et équipement conseillés

Tous les types de bâtons sont autorisés.

Afin d'être dans l'esprit de la randonnée, aucun ravitaillement ni aucun balisage spécifique ne sera présent sur la totalité du parcours, qui s'effectue en totale autonomie. Par conséquent, il est recommandé pour tous les participants d'avoir avec eux, sur toute la durée du parcours, un sac à dos comportant :

- De l'eau en quantité suffisante et une collation adaptée à la difficulté de l'épreuve ;
- Un téléphone mobile fonctionnel ;
- Une couverture de survie et un sifflet ;
- La copie de carte IGN fournie par les organisateurs ;
- Un moyen d'orientation (boussole, smartphone, GPS, etc.)
- Une trousse de premiers secours (avec bande adhésive élastique) ;
- Une lampe frontale ;
- Des vêtements de protection en fonction de la météo (coupe-vent, polaire, bonnet, gants, etc...).

Une copie d'un fond de carte *IGN*® indiquant le parcours à suivre sera fournie par les organisateurs. Il appartient aux participants récupérer la carte *IGN*® à la remise des dossards.

De même, le chargement en amont de la trace GPX du parcours sur tout système de navigation est autorisé et possible à partir de l'application "MaRando".

A titre indicatif, le parcours se déroule entre **64 m et 1256 m** d'altitude. Il appartient à chaque participant de prévoir une tenue adaptée.

Aucun prêt d'équipement, de quelque nature qu'il soit, ne sera fourni par les organisateurs le jour de la manifestation sportive.





Article 8 – Dossards

La remise des dossards s'effectuera **le vendredi 6 novembre de 16h à 18h** sur le site du Mas Del Ca et le **7 novembre 2026 de 7h30 à 8h00**.

Les participants doivent obligatoirement porter le dossard fourni par les organisateurs durant toute la durée de l'épreuve. Le dossard doit être entièrement visible et porté au-dessus des vêtements, sur le devant du corps, durant toute la durée de l'épreuve.

Amener 4 épingles à nourrice.

L'épreuve Open de Fast Hiking aura une couleur de dossards différente de celle du Fast Hiking Découverte.

Article 9 – Chronométrage

L'inscription, le chronométrage et l'établissement des résultats sont assurés par le **Comité Régional Occitanie de randonnée pédestre**.

Le chronomètre permet de définir le temps réalisé et ainsi de mettre en place le système « Finisher ». Pour le système « Finisher », il n'est pas nécessaire de mettre en place un chronométrage individuel précis avec puce. Les participants en fonction de leur temps sur le parcours sont valorisés par tranche horaire.

La référence du défi du Fast Hiking est la vitesse effort réalisée et donc le KM effort du parcours.

Qu'est-ce que le km effort ?

Le km effort est la distance en km + (dénivelé/100). Par exemple, le dernier open national proposait un parcours de 15km sur 1000 de D+, ainsi le km effort de cette course = $15 + (1000/100) = 25$. Cette unité est un vrai repère dans le Fast hiking qui permettra aussi de calculer les tranches horaires pour le système Finisher.

Article 10 – Récompenses

Un **badge** sera remis à tous les participants qui terminera un parcours en franchissant la ligne d'arrivée.

- **Badge "Or"** : pour un temps maximum de 3h37 (*au-delà de 8km/h effort*)
- **Badge "Argent"** : pour un temps compris entre **3h 38 et 4h 08** (entre 7 et 8km/h effort)
- **Badge Bronze"** : pour un temps compris entre **4h 09 et 5h 48** (entre 5 et 7km/h effort)
- **Badge "Finisher"** : pour un temps entre **5h48 et 8h** (entre 4 et 5km/h effort)

Les Badges seront remis après la clôture du temps de référence de la vitesse effort concernée ou à la fin de l'Open.

Une récompense sera remise au meilleur temps Fast Hiking or, argent et bronze hommes, femmes, individuel et équipe sans distinction d'âge.

Article 11 – Barrière horaire

Une barrière horaire au point 1 (739) (soit **3,3 km et D+ 597 m**) est fixée à **3h00** de temps de course (soit inférieur à une vitesse/effort 3).

Une deuxième barrière horaire est fixée au point 2 (Antenne du Néoulous), situé à 5,5 km pour un dénivelé positif de 1 112 m. Le temps limite de passage est fixé à 5h30 de course, ce qui correspond à une allure inférieure au niveau d'effort/vitesse 3.



Si le participant dépasse la barrière horaire au point de contrôle n°1 de l'Open, il sera réorienté vers le parcours Découverte.

S'il dépasse la barrière horaire au point de contrôle n°2, il sera mis hors course et sera orienté directement vers l'arrivée, par ses propres moyens et sous sa responsabilité.

Pour le parcours découverte le temps d'arrivée est fixé 4h00 (soit inférieur à une vitesse/effort 4).

Pour le parcours découverte, au-delà de 4h00 le participant sera mis hors course et voit son dossard invalidé et retiré. Il n'est pas autorisé à poursuivre le parcours et se verra orienté directement vers l'arrivée par ses propres moyens et sous sa responsabilité.

Article 12 – Publication des résultats

Les résultats seront affichés sur le site du **Comité Régional Occitanie de randonnée pédestre**.

Tout participant peut demander à ne pas apparaître dans les listes publiques en en faisant la demande auprès de l'organisateur.

Article 13 – Ravitaillement

Un ravitaillement sera proposé à tous les participants uniquement au départ et à l'arrivée du parcours. Les participants seront en autonomie sur la totalité du parcours et doivent se conformer à l'article 7 "Matériel et équipement" ci-dessus.

Article 14 – Sécurité

Un dispositif de premiers secours sera présent pendant toute la durée de l'épreuve.

RAPPEL aux participants et accompagnateurs : « Vous êtes les premiers garants de votre sécurité en respectant les consignes (matériels obligatoires, les points de contrôle, l'aides aux concurrents en difficulté) »

Tout participant est tenu à son devoir d'assistance à personne en danger en cas d'accident d'un autre participant (Article 223-6 alinéa 2 du Code pénal). En cas d'intervention des secours sur un participant blessé, dans l'hypothèse où la course n'est pas annulée, un temps additionnel et compensé sera attribué au participant ayant porté secours.

La sécurité pendant toute la durée de l'épreuve sera assurée par des bénévoles.

Le dossard de la course comporte un N° d'appel PC course pour les secours et affiché au stand des retraits des dossards.

Pour plus de sécurité, vous devez enregistrer le N° PC et avoir connaissance du protocole de géolocalisation de Google Maps de votre portable.

Article 15 – Abandon

En cas d'abandon avant le début de l'épreuve ou pendant le déroulement de l'épreuve, le participant doit obligatoirement prévenir le responsable du poste de contrôle le plus proche et y restituer son dossard. Le responsable du poste de contrôle invalidera définitivement le dossard.

Le participant devra rejoindre la ligne d'arrivée par ses propres moyens. Il ne pourra prétendre à aucune récompense.

Le participant ne pourra prétendre à aucun remboursement au titre de ses frais de participation et/ou des frais annexes qu'il aurait engagé pour sa participation à l'épreuve.



Article 16 – Disqualification

Un concurrent pourra être disqualifié par le jury d'épreuve pour :

- Non-respect des organisateurs, des bénévoles, du public et des autres concurrents.
- Non-respect des consignes de courses.
- Non-respect dudit règlement.
- Parcours non effectué en totalité (abandon, etc.).
- Transfert de dossard à un autre coureur.
- Assistance extérieure de quelque nature que ce soit (suiveur, aide matérielle, etc.)
- Non-respect de l'environnement (abandon de matériel, jet de déchets, hors de lieux prévus à cet effet, progression délibérée en dehors de l'itinéraire, etc.)

Les participants et/ou les organisateurs qui seraient témoins de tels manquements avant, pendant, et après le déroulement des épreuves, s'engagent à porter réclamation dans les meilleurs délais auprès de l'organisateur qui appliquera les sanctions telles que prévues dans ce règlement.

Toutes autres infractions aux bonnes mœurs et/ou au bon déroulement des épreuves pourront donner lieu à une disqualification du participant concerné.

Article 17 – Respect de l'environnement

Les participants s'engagent à rester uniquement sur le parcours déterminé par la carte ou la trace GPX durant la totalité de l'épreuve, et à ne pas prendre de raccourcis.

Les participants respecteront les espaces naturels fragiles et/ou privés tout au long de l'épreuve (champs cultivés, propriétés privées, sentiers, etc.) en adoptant un comportement adapté pour préserver l'environnement.

Article 18 – Force majeure

En cas de force majeure (mauvaises conditions météorologiques, raisons de sécurité, etc.), les organisateurs pourront mettre fin à tout instant à la manifestation sportive et aux épreuves. Les participants en seront prévenus dans les meilleurs délais et par tous les moyens possibles.

Les participants devront se conformer strictement aux nouvelles directives édictées par les organisateurs.

Les participants ne pourront prétendre à aucun remboursement des droits d'inscription et des frais annexes éventuels engagés pour la participation aux épreuves, ni au versement d'indemnités de quelque nature que ce soit.

Article 19 – Annulation

Les organisateurs se réservent la faculté d'annuler l'épreuve soit sur requête de l'autorité administrative, soit en cas de force majeure, soit pour des raisons qui rendraient difficiles le maintien de la sécurité des participants et des épreuves.

Les participants ne pourront prétendre à aucun remboursement des droits d'inscription et des frais annexes éventuels engagés pour la participation aux épreuves, ni au versement d'indemnités de quelque nature que ce soit.

Article 20 – Droit à l'image et respect de la vie privée

Si le participant a fait le choix « oui » à la question « Droit à l'image » lors de son inscription, il autorise les organisateurs, ainsi que les tiers participant au bon déroulement de la manifestation sportive tels que les



partenaires et les médias, à utiliser les images fixes ou audio-visuelles sur lesquelles il pourrait apparaître, prises à l'occasion de la manifestation sportive, sur tout support y compris pour les projections éventuelles.

Article 21 – Protection des données personnelles

Les informations recueillies sur le formulaire d'inscription sont enregistrées dans un fichier informatisé, dans le cadre de la participation au Open de Fast Hiking organisé par le Comité Régional de la Randonnée Pédestre d'Occitanie, en qualité de responsable de traitement et la FFRandonnée.

La base légale du traitement est l'intérêt légitime de la FFRandonnée pour le bon déroulement de la manifestation sportive. Les destinataires des données sont l'organisateur et la FFRandonnée.

Les données sont conservées au maximum 12 mois après la tenue de l'évènement sportif par la FFRandonnée.

Dans le cadre du traitement de vos données personnelles, vous avez un droit d'accès, de rectification, d'effacement et de limitation de vos données. Vous avez la possibilité de retirer à tout moment votre consentement au traitement de vos données. Vous pouvez également vous opposer au traitement de vos données et exercer votre droit à la portabilité de vos données.

Pour exercer ces droits, vous pouvez contacter la FFRandonnée à l'adresse mail suivante : donneespersonnelles@ffrandonnee.fr.

Si vous estimez, après nous avoir contactés, que vos droits « Informatique et Libertés » ne sont pas respectés, vous pouvez adresser une réclamation à la CNIL. Consultez le site www.cnil.fr pour plus d'informations.

Article 22 – Acceptation du règlement

Tout participant reconnaît avoir pris connaissance dudit règlement du seul fait de leur inscription, et accepte de s'y conformer en bonne et due forme.

Un évènement écoresponsable (la charte des 15 engagements)

1/ Afin de limiter notre empreinte carbone, notre manifestation est **accessible en transport en commun** et un parcours en boucle **évitant les navettes**. Nous incitons sur notre site d'inscription au **co-voiturage**.

2/ Nous **limitons le nombre de participants et de bénévoles** pour préserver nos chemins, les écosystèmes et diminuer l'empreinte de notre manifestation.

3/ Des ravitaillements et des dotations podium mettant à l'honneur **les produits locaux**. Nous limitons les emballages individuels et l'eau plate vient directement des sources de notre vallée donc du robinet.

4/ Une attention forte à la **réduction des déchets**, entre recyclage et achats en vrac pour les ravitaillements, mais aussi une signalétique dans le village et le balisage des courses **entièrement réutilisables**.

5/ La **sensibilisation** sur la **préservation des milieux naturels** et les comportements à adopter.

6/ La FFRandonnée a :

Une action sociétale pour "le vivre ensemble" en maintenant du lien à travers ses activités de randonnée en club.

Une action durable avec sa gestion des sentiers canalisant ainsi le piétinement notamment dans les espaces protégés et le dérangement de la biodiversité.

Une action vers la santé au travers de l'encadrement de "Rando-santé" dans nos clubs labellisés, la marche étant une activité physique diminuant la sédentarité, le vieillissement, le surpoids, le diabète.