

Avec la



et la



Venez découvrir
une nouvelle activité

FAST-HIKING

Le Fast-Hiking ou Randonnée rapide : définition

- ❖ Le **Fast-Hiking** est une activité à mi-chemin entre la **marche nordique** et le **trail**.
- ❖ C'est une **randonnée dynamique**, une **marche active et rapide**, avec de grandes enjambées en montées et descentes et toujours du plaisir.
- ❖ Les collines sont un excellent moyen de débiter en douceur, avec des montées légères et des descentes peu dangereuses.

Une activité accessible à tous

- ❖ Le **Fast-Hiking** peut être pratiqué par beaucoup de randonneurs. Il suffit d'adapter ses parcours et ses défis à son niveau.
- ❖ Selon votre niveau, votre but est alors de boucler votre balade plus rapidement que d'habitude, de vous froter à une montée plus pentue ou d'atteindre un sommet en un meilleur temps que votre sortie précédente.

Une activité idéale pour entretenir sa forme

- ❖ Le **Fast-Hiking** permet de compléter votre **entraînement cardio** et de développer votre **renforcement musculaire**, que vous soyez débutant ou sportif aguerri, mais aussi un randonneur expérimenté qui désire repousser ses limites, ou un trailler qui souhaite baisser le rythme de temps en temps.

Fast-Hiking (Randonnée rapide)

Matériel et équipement

Comme pour la marche nordique ou le trail, le **Fast-Hiking** se pratique avec le strict minimum, et nécessite la recherche d'**équipements légers**.

- ❖ **Les bâtons** : ils s'apparentent aux **bâtons de marche** et vous seront d'une grande aide pour gravir les montées et vous stabiliser en descente. Choisissez des **bâtons légers** pour ne pas fatiguer le haut du corps et **repliables rapidement** lorsque vous n'en avez plus l'utilité pour évoluer sur le plat.
Évitez les bâtons de marche nordique monobrin, plus encombrants car non repliables.
Si vous pratiquez déjà le trail, vos bâtons sont parfaits.
- ❖ **Les chaussures** : légères, elles sont à mi-chemin entre des **chaussures de randonnées** et des **chaussures de trail**. Privilégiez plutôt celles à tige basse, mais avec une structure se rapprochant de la chaussure de randonnée.
- ❖ **Les vêtements** : légèreté et surtout respirabilité sont les mots d'ordre qui doivent dicter vos choix. La plupart des **vêtements techniques** utilisés en **marche nordique** ou en **trail** conviennent très bien.
- ❖ **Le sac à dos (facultatif)** : un volume de **5 à 15 litres** avec poche à eau est suffisant pour cette activité. L'idéal pour une sortie courte, est une **ceinture ventrale** munie de gourdes d'hydratation et pourvue de fixations élastiques pour attacher la paire de bâtons.

Intérêts et bienfaits

Selon les sports que vous pratiquez, le **Fast-Hiking** est un **bon complément d'entraînement** pour le randonneur de longues distances, qui va ainsi travailler l'endurance, forcer son corps à **utiliser les graisses comme carburant** et **améliorer ses performances**.

Si vous pratiquez le trail, le **Fast-hiking** permet d'**améliorer votre technique dans les dénivelés**, aussi bien en montée qu'en descente. De plus, son rythme étant soutenu mais aucunement comparable à celui d'un trail, vous bénéficiez d'un entraînement qui préserve vos articulations des chocs.

Comme pour les randonneurs, les trailers améliorent leur **résistance à l'effort**.

Trois points-clés à retenir

- ❖ C'est une activité **accessible à beaucoup** en adaptant ses parcours et ses défis à son niveau.
- ❖ C'est une activité complète qui mixe **renforcement musculaire** et **exercice cardio**.
- ❖ Pour pratiquer cette activité, pensez à bien vous équiper : bâtons, chaussures et vêtements doivent être légers sans être choisis à la légère !

Source : <https://blog.ekosport.fr/fast-hiking/>

Renseignements complémentaires
au **06 35 96 26 41**
ou par mail : **fast.hiking56@yahoo.com**
morbihan.ffrandonnee.fr - bretagne.ffrandonnee.fr

