



Règlement du Fast Hiking du Pays d'Auvézère (1^{er} Open national de Fast Hiking en Dordogne)

Présentation

Le Fast Hiking (randonnée rapide) est une discipline de la FFRandonnée, qui se distingue de la randonnée classique par un rythme de marche plus soutenu et alternant parfois avec des pas de course. Il se pratique sur des sentiers balisés ou non avec le même équipement que la randonnée classique, avec un sac léger pour une meilleure autonomie et le plus souvent avec l'aide de bâtons de marche. Le Fast Hiking se situe entre la randonnée et le trail.

La manifestation sportive **Fast Hiking du Pays d'Auvézère** se déroulera le **samedi 16 mai 2026**, à partir de 9h, sur la commune de Génis (Dordogne) dans les gorges de l'Auvézère.

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

- Une épreuve « Open national » qui s'effectuera en individuel, en binôme ou en équipe (maximum quatre coéquipiers) sur un parcours chronométré de 20,6 kms (D+730m), à réaliser en totale autonomie à allure libre, dans un temps maximum de 6 heures 30.
- Une épreuve « découverte » qui s'effectuera en individuel, en binôme ou en équipe (maximum quatre coéquipiers) sur un parcours chronométré de 12,7 kms (D+410m), à réaliser en totale autonomie à allure libre, dans un temps maximum de 4 heures.

L'accueil et le départ/arrivée des épreuves se situeront à la salle des fêtes de Génis [45.326245, 1.162836].

Cette manifestation sportive est organisée par la Fédération Française de la Randonnée Pédestre (FFRandonnée), ainsi que par ses comités de Nouvelle-Aquitaine et de la Dordogne, et le club « Pays d'Auvézère ».

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).

Article 2 – Certificat médical

Tout licencié ou titulaire d'un pass découverte en cours de validité peut participer aux épreuves « Open » ou « Découverte » sur simple présentation de sa licence ou pass découverte.

Tout pratiquant non licencié FFRandonnée doit consulter les conseils de santé en [Annexe 1](#) et compléter l'attestation sur l'honneur [Annexe 2](#) s'il souhaite prendre part à des compétitions ou événements sportifs assimilés comme tels par la FFRandonnée.



Règlement du Fast Hiking du Pays d'Auvézère

Article 3 – Inscriptions

Les inscriptions se font en ligne, sur le site internet de la [FFRandonnée/compétition](https://www.ffrandonnee.com/competition).

Les droits d'inscription sont de :

	Open et Découverte
<i>En individuel</i>	• 15€ pour les licencié(e)s à la FFRandonnée • 20€ pour les non licencié(e)s FFRandonnée
<i>En binôme ou Equipe de 4 max</i>	• 12,50€ par personne pour les licenciés(e)s à la FFRandonnée • 17,50€ par personne pour les non licencié(e)s FFRandonnée

La clôture des inscriptions en ligne est fixée au 15 mai 2026 à 14h. Sous réserve de disponibilités.

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 concurrent obligatoire est prévu à 8h45 sur l'aire de départ devant la salle des fêtes de Génis.

Le départ des participants à l'Open sera donné à 9h00, suivi des participants du « découverte » 15 minutes après.

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 en responsabilité civile 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.

Pour les pratiquants licenciés ou titulaires d'un titre d'adhésion :

Il appartient à chaque participant de vérifier si leur licence ou leur titre d'adhésion, en cours de validité pour la saison sportive 2025-2026, propose une garantie individuelle accident et dommages corporels.

Pour les pratiquants non licenciés :

Les droits d'inscription permettent aux participants de bénéficier automatiquement de la garantie individuelle accident et dommages corporels.

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



Règlement du Fast Hiking du Pays d'Auvézère

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

Règlement sportif

Article 6 – Arrivée

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

L'épreuve en binôme ou en équipe est terminée lorsque tous les coéquipiers passent la ligne d'arrivée ensemble.

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) ;
- Des vêtements de protection en fonction de la météo (coupe-vent, polaire, bonnet, gants, casquette ou chapeau, etc.).

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

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".



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 dans la salle des fêtes de Génis, le samedi 16 mai entre 8 et 8h30.

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.

Article 9 – Chronométrage

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



Règlement du Fast Hiking du Pays d'Auvézère

Article 10 – Classements et récompenses

Un classement sera réalisé uniquement pour les participants licenciés et non licenciés de chaque épreuve :

Pour l'épreuve « Open », un badge sera remis à tous les participants arrivés avant la barrière horaire de 6 heures 30 minutes :

- Finisher : pour un temps supérieur à 5h34 (*vitesse effort < 5km/h*)
- Bronze : pour un temps compris entre 3h59 et 5h34 (*5 km/h < vitesse effort < 7 km/h*)
- Argent : pour un temps compris entre 3h29 et 3h59 (*7 km/h < vitesse effort < 8km/h*)
- Or : pour un temps inférieur à 3h29 (*8 km/h < vitesse effort*)

Pour l'épreuve « Découverte », un badge sera remis à tous les participants arrivés avant la barrière horaire de 4 heures :

- Finisher : pour un temps supérieur à 3h21 (*vitesse effort < 5km/h*)
- Bronze : pour un temps compris entre 2h24 et 3h21 (*5 km/h < vitesse effort < 7 km/h*)
- Argent : pour un temps compris entre 2h06 et 2h24 (*7 km/h < vitesse effort < 8km/h*)
- Or : pour un temps inférieur à 2h06 (*8 km/h < vitesse effort*)

Article 11 – Publication des résultats

Les résultats du classement de l'épreuve chronométrée seront annoncés sur le lieu d'arrivée, et publiés sur le site internet de la FFRandomnée/compétition.

Article 12 – Ravitaillement

Un ravitaillement sera proposé à tous les participants uniquement 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 13 – Sécurité

Un dispositif de premier secours adapté sera présent pendant toute la durée de l'épreuve. Le numéro de téléphone du PC sécurité sera indiqué sur les cartes remises au départ.

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.

Article 14 – 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 engagés pour sa participation à l'épreuve.

Article 15 – 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,



Règlement du Fast Hiking du Pays d'Auvézère

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 du jury d'épreuve. Après instruction, le jury d'épreuve 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 16 – Respect de l'environnement

Les participants s'engagent à rester uniquement sur le parcours délimité 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.

Divers

Article 17 – 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 18 – 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 difficile 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 19 – Droit à l'image et respect de la vie privée

Par leur inscription, les participants autorisent 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 ils pourraient apparaître, prises à l'occasion de la manifestation sportive, sur tout support y compris pour les projections éventuelles.

Article 20 – Protection des données personnelles

Les informations recueillies sur le formulaire d'inscription sont enregistrées dans un fichier informatisé de la FFRandomnée, dans le cadre de la participation aux épreuves de l'Open National de Fast Hiking du Pays d'Auvézère organisé par la FFRandomnée, en qualité de responsable de traitement.

La base légale du traitement est l'intérêt légitime de la FFRandomnée pour le bon déroulement de la manifestation sportive.



Règlement du Fast Hiking du Pays d'Auvézère

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.

Article 21 – 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.



Règlement du Fast Hiking du Pays d'Auvézère

Annexe 1



Conseils de santé

Il est indispensable et urgent de consulter un médecin avant la reprise de l'entraînement et/ou de la compétition, si vous avez ressenti ou eu au moins 1 fois au cours des 12 derniers mois :

- Une douleur dans la poitrine à l'effort ;
- Des palpitations (perception inhabituelle et anormale des battements cardiaques) ;
- Une perte de connaissance brutale au repos ou à l'effort ;
- Un essoufflement inhabituel à l'effort.

Nous vous invitons à adopter les bons réflexes pour votre pratique sportive en consultant [les 10 règles d'or](#) édictées par le Club des Cardiologues du Sport.



Il est nécessaire d'avoir l'avis d'un médecin pour statuer sur une contre-indication éventuelle ou un bilan préalable à une pratique intensive ou en compétition, si vous êtes dans une des situations suivantes :

- **Vous êtes une femme de 45 ans ou plus** et vous avez repris une activité physique intensive sans réaliser d'évaluation médicale de votre risque cardiovasculaire ;
- **Vous êtes un homme de 35 ans ou plus** et vous avez repris une activité physique intensive sans réaliser d'évaluation médicale de votre risque cardiovasculaire ;
- **Vous cumulez au moins deux des facteurs de risque cardiovasculaire** : âge supérieur ou égal à 50 ans, tabagisme, diabète, excès de cholestérol, hypertension artérielle, surpoids ou obésité ;
- **Vous êtes suivi pour une maladie chronique ;**
- **Vous poursuivez après vos 60 ans** une activité physique intensive ou en compétition ;
- **Un membre de votre famille (parents, frère ou sœur, enfants)** est décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ;
- **Un membre de votre famille (parents, frère ou sœur)** a présenté une maladie cardiaque avant ses 35 ans ;
- **Vous ressentez une baisse récente inexpliquée** de vos performances.

La Commission médicale de la FFRandonnée conseille fortement une consultation et un suivi médical si vous êtes dans une des situations suivantes :

- **1. Vous n'avez jamais réalisé d'électrocardiogramme** (La Commission médicale recommande de réaliser au moins un ECG dans sa vie).
- **2. Au cours des douze derniers mois :**
 - Vous avez arrêté le sport plus de 30 jours pour raisons de santé ;
 - Vous avez débuté un traitement médicamenteux de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ;
 - Vous pensez avoir, ou on vous a déjà fait remarquer que vous aviez, un problème avec la nourriture ;
 - Vous êtes une femme et vous n'avez plus de règles depuis plus de trois mois ;
 - Vous avez eu un traumatisme crânien ;
 - Vous pensez avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive.

Les gestes qui sauvent

Parce que la formation aux premiers secours permet de sauver des vies chaque jour, notamment dans le sport, la Commission médicale invite tous les pratiquants de la FFRandonnée à [se former](#) aux gestes qui sauvent.





Règlement du Fast Hiking du Pays d'Auvézère

Annexe 2



Attestation pour participer aux activités de la FFRandonnée

J'atteste sur l'honneur :

- ☐ Comprendre qu'un ou plusieurs de ces symptômes peuvent être des signes de pathologie cardiaque à risque pour ma santé et représenter potentiellement un risque vital ;
- ☐ Avoir pris connaissance et m'engager à appliquer [les dix règles de bonne pratique du sport du Club des Cardiologues du Sport](#) ;
- ☐ Comprendre que certains antécédents familiaux, facteurs de risques cardio-vasculaires et maladies chroniques entraînent un risque lors de la pratique sportive et qu'ils nécessitent l'avis d'un médecin pour une pratique sécurisée ;
- ☐ Comprendre qu'un bilan médical à certains âges de la vie est nécessaire pour évaluer la compatibilité de mon état de santé avec ma pratique sportive et ses risques ;
- ☐ Comprendre que certaines situations ou symptômes peuvent entraîner un risque pour ma santé et/ou mes performances ;
- ☐ Prendre, ou avoir pris, les dispositions nécessaires (consultation médicale adaptée, arrêt temporaire de l'activité sportive) sécurisant l'entraînement ou la participation à une compétition sans risque pour ma santé ;
- ☐ Avoir lu et pris connaissance de toutes les informations et alertes indiquées dans le document joint (Annexe 2 : Conseils de santé) ;
- ☐ Prendre ou avoir pris note de la mise à disposition par la FFRandonnée de documents à ma destination contribuant à une pratique sans risque pour ma santé.

Nom et prénom :

Date :

Signature :