



En marge d'activités "montagne" traditionnelles telles que le trek ou la rando à la journée, émerge ces dernières années une nouvelle discipline : le Fast-Hiking.

Sous cet anglicisme un peu barbare se cache une pratique sportive à mi-chemin entre la randonnée classique et le trail-running.

Car le Fast-Hiking, comme son nom l'indique, consiste à randonner à allure plus soutenue. Le but étant de progresser à un rythme permettant une dénivellation rapide en terrain montagneux.

Atteindre plus rapidement un sommet, boucler un sentier de randonnée le plus rapidement possible, améliorer sa condition physique ou augmenter sa charge d'entraînement sont autant de motivations qui peuvent vous pousser à pratiquer cette discipline.

Par rapport à une randonnée classique, vous l'aurez compris, le Fast-Hiking se distingue par le rythme de marche adopté. La fréquence cardiaque montera plus que lors d'une classique balade en montagne, mais les bienfaits pour le corps en seront multipliés. En effet, la cadence soutenue lors de la pratique du Fast-Hiking vous permet de brûler un maximum de graisse amenant votre fréquence cardiaque dans la zone cible du seuil de lipolyse. De même, la fréquence cardiaque plus élevée améliorera votre forme cardiovasculaire.

Par rapport au Trail-Running, le Fast-Hiking peut constituer un complément efficace à l'entraînement étant donné qu'avec le rythme adopté, vous allez prendre un maximum de dénivellation en peu de temps à la montée. Celles-ci seront en général plus régulières du fait que votre cœur n'a pas à s'adapter à l'alternance marche/course. Cela constitue donc un très bon travail musculaire spécifique. D'autant plus que la limitation des impacts au sol par rapport au trail ménagera vos articulations et vos tendons.

Le Fast-Hiking c'est très ludique, grimper à cadence soutenue, progresser rapidement dans les descentes, les pierriers vous apportera des sensations inédites à condition d'être équipé en conséquence.

Il conviendra en particulier d'utiliser du matériel léger, pour pouvoir conserver une allure cadencée soutenue. Celui-ci devra vous permettre assez d'aisance pour ne pas contraindre les mouvements du corps. Et enfin, pensez que comme votre allure sera plus élevée, vous aurez besoin de vêtements plus respirant pour éviter tout inconfort.

Comment débiter et/ou s'entraîner?

Même si le Fast-Hiking est une activité montagnarde par essence, cela n'empêche pas en attendant votre prochain séjour en altitude de vous y essayer ou de vous y entraîner près de chez vous.

Néanmoins, il faudra compter un minimum de dénivelé pour se faire plaisir. Pour les nordistes par exemple, les terrils ou les monts pourront constituer une bonne piste pour vos premiers entraînements.

Pour adopter une allure cadencée sur des distances plus ou moins longues, oubliez tout de suite le déhanché du marcheur athlétique. En effet, cette technique n'est pas vraiment adaptée au terrain technique et encore moins au dénivelé.

Pas besoin de se compliquer la vie, pensez simplement à vous tenir droit, à bien dérouler vos pieds pour favoriser la propulsion et marchez comme si vous souhaitiez vous dépêcher. Certains seront peut-être tentés de trotter, l'allure idéale se situe juste un cran en dessous.

Quand la pente deviendra plus forte, vous serez sûrement amené à changer de cadence : gardez à l'esprit que même si l'allure diminue, l'attitude doit rester dynamique.

En descente, si l'inclinaison est trop prononcée et vous force à vous mettre en arrière, pensez à casser la pente en faisant des petits virages en devers pour minimiser les impacts au sol et préserver vos articulations.

Les perspectives

Pratiquer le Fast-hiking vous l'avez compris à la lecture de ce dossier vous permet de progresser plus rapidement que l'allure habituelle du trek et de la rando.

Cela peut être un tremplin vers l'ultra-trail :-)

Source : <http://www.horizonsnature.fr/actu/decouvrez-le-fast-hiking/>