



Grande traversée de l'île de la Réunion



Grande traversée de l'Île de la Réunion

Informations générales

- ❑ Point de rendez-vous et prise en charge : Saint Denis
- ❑ Lieu d'hébergement : Gîtes d'étapes
- ❑ Niveau de difficulté : 4 / 4 – confirmé ● ● ● ●
- ❑ Durée : 8 jours / 7 nuits

Descriptif

Partez sur les traces de la Diag'! Plus de 130 km et 12000 m de dénivelé pour traverser l'île du Sud au Nord. Vous découvrirez la richesse d'un Parc National classé au patrimoine mondial de l'UNESCO. Nous vous proposons, une formule d'itinérance en Trail de 6 jours et 5 nuits avec suivi de sacs lors de vos déplacements pour courir léger. En pension complète lors de votre séjour (sauf le dernier jour), vous profiterez de l'accueil chaleureux des réunionnais dans en gîtes traditionnels et confortables soigneusement sélectionnés.



Grande traversée de l'île de la Réunion

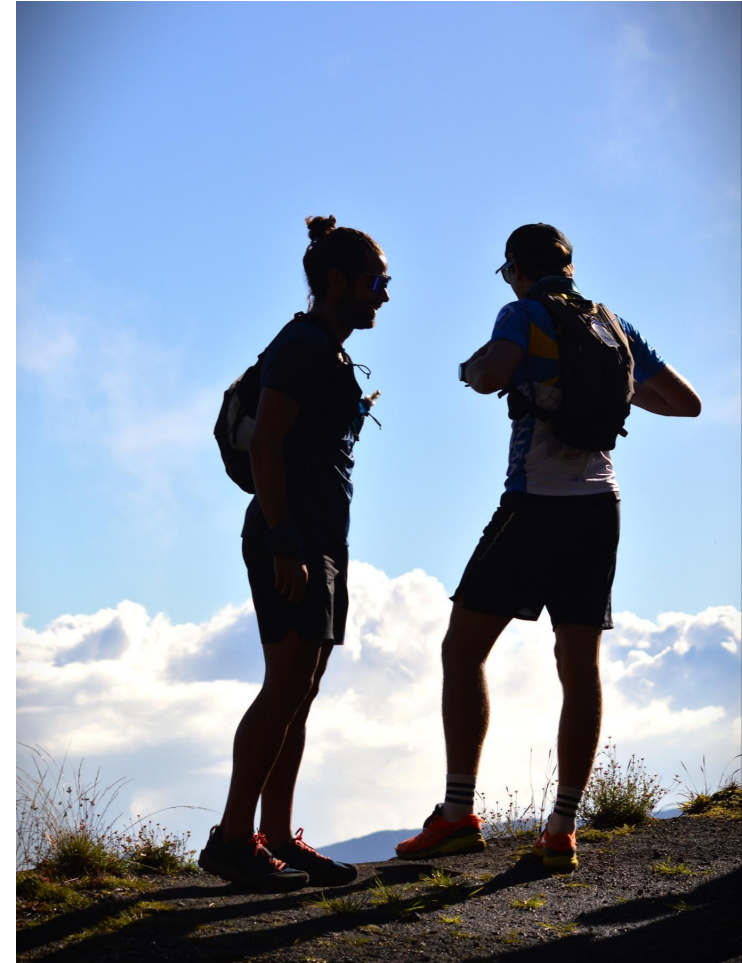
Programme étape par étape

Jour 1

Notre aventure débute par le sud de l'île intense. Après un accueil à l'aéroport et une prise en charge immédiate du groupe et de vos bagages, nous prenons la direction du Sud sauvage pour une première journée touristique. Quelques arrêts photos sont prévus pour découvrir des lieux historiques de l'île : La coulée de lave de 1977 qui a épargné l'église de Sainte-Rose, anses des cascades et sa magnifique palmeraie, la route du Grand Brûlé et ses différents stades de revégétalisation, Grande Anse et sa plage de sable blanc.

Impossible de venir à La Réunion sans manger le plat local : le carri, alors dès le premier midi nous profiterons d'une petite adresse du sud pour découvrir la cuisine locale. Après un bon repas, une sieste ou une baignade sur le site de Grande Anse vous seront bénéfiques pour récupérer de votre vol. Nous installerons ensuite nos quartiers dans le premier hébergement : Dan Tan Lontan

Un endroit idyllique pour bien se reposer avant la grande traversée de l'île.



Grande traversée de l'île de la Réunion

Programme étape par étape

Jour 2

Après un réveil au chant du coq péi il est temps d'enfiler les baskets pour commencer cette fameuse traversée. Notre périple débute au pied de la plus belle cascade de l'île : Cascade Grand Galet, un magnifique point de départ pour commencer cette itinérance. Les pentes sont tout de suite conséquentes et le terrain est très varié. Nous alternons entre forêt de filaos et végétation altimontaine, puis au pied du Morne Langevin la flore disparaît pour laisser place au terrain volcanique. Bienvenue sur la planète Mars, nous sommes désormais sur la plaine des sables un lieu unique au monde où le volcanisme a marqué son empreinte entre éruptions hawaïennes et stromboliennes. Nous profitons de cet endroit pour prendre le repas du midi du haut d'un des trois pitons de la caldeira. Les paysages désertiques vous feront perdre tous vos repères mais nous ne traînons pas car le sommet du Piton de la Fournaise nous attend et les vues sur le cratère Dolomieu sont encore une nouvelle somptuosité géologique.

Durée : 8H, Distance : 26km, Dénivelé : + 2250m / - 587m

Hébergement : Gîte (Nuit avec bagages)



Grande traversée de l'île de la Réunion

Programme étape par étape

Jour 3

Aujourd'hui nous quittons la région du massif du Piton de la Fournaise en direction des plaines puis de Cilaos. Après nos derniers regards sur ces étendues de scories, nous rejoignons pour la première fois le parcours de la diagonale des fous au niveau de la première base de vie du Nez de boeuf. Plus nous perdons de l'altitude plus les « bruyères » endémiques laissent la place aux pâturages qui nous feront parfois penser que La Réunion a un petit d'air d'Auvergne ou de Normandie, selon la région d'où l'on vient. Après une pause repas sur Bourg-Murât nous prendrons la direction du massif du piton des Neiges ou le GRR2 trace sa ligne sur le fameux sentier Mara à Boue, tant redouté par les coureurs. Une fois la croisée atteinte nous resterons sur l'ancienne trace afin d'entrer dans le cirque de Cilaos par la descente du Kerveguen qui relie le haut du rempart à Bras-sec. Plus que la ravine Benjoin à traverser et nous voici au coeur du cirque dans la jolie commune de Cilaos où nous resterons deux nuits.

Durée : 9H, Distance : 37,2 km, Dénivelé : + 1350m / - 2390m

Hébergement : Gîte Traditionnel ou Maison privative (Nuit avec bagages)



Grande traversée de l'île de la Réunion

Programme étape par étape

Jour 4

Le point culminant de l'île à 3070m au dessus de l'eau nous attend. Au départ de Cilaos nous réaliserons une boucle pour atteindre le nouveau sommet de l'ancien volcan du Piton des Neiges. L'ascension du kerveguen est un véritable mur : 2km pour 780m de dénivelés positifs, il faudra lever les pieds pour gravir les différentes marches jusqu'à la croisée. Une fois que nous aurons rejoint le sentier du Piton des Neiges nous serons de nouveau sur le parcours de la diag'. Lorsque nous arriverons au refuge de la caverne Dufour, la végétation change il nous reste alors encore 600m de dénivelé positive. Nous dominons cette fois ci le cirque de Salazie et toutes ses cascades. La végétation est de plus en plus rase, les premiers abris apparaissent, nous y sommes, bienvenue au sommet du Piton des Neiges et de l'océan indien. Depuis 2022 la descente sur Cilaos s'effectue désormais par le bloc et Roche merveilleuse.

Durée : 8H, Distance : 23 km, Dénivelé : + 2200 m / - 2200 m

Hébergement : Gite traditionnel ou maison privative (Nuit avec bagages)



Grande traversée de l'Île de la Réunion

Programme étape par étape

Jour 5

Nous quittons le cirque de Cilaos pour nous diriger vers Mafate. Notre journée commence par une descente sur le GRR2 dans le lit de la rivière Bras rouge, le sentier est agréable pour commencer la journée. Mais une fois la rivière franchie il faudra remonter jusqu'au fameux col du Taïbit qui est le seul point de passage entre Cilaos et Mafate. Une fois au col, les vues sur Mafate s'ouvrent à nous et en contre-bas l'îlet de Marla puis plus loin La Nouvelle, notre objectif du jour. Les sentiers mafatais sont le paradis du traileur ou l'enfer pour certains. Une chose est sûre, il faudra jouer avec les marches et les relances de cette itinérance pour arriver jusqu'au magnifique îlet de La Nouvelle. Nous serons dans la partie haute (altitude) du cirque, nous serons émerveillés par la hauteur des remparts qui nous entourent et de nombreux points de vue nous permettront de contempler ce lieu unique au monde.

Durée : 6H30, Distance : 17 km, Dénivelé : + 1723m / - 1500m

Hébergement : Gîte traditionnel (Pas de bagages)



Grande traversée de l'Île de la Réunion

Programme étape par étape

Jour 6

Après votre première nuit dans Mafate, nous reprenons notre périple en direction du col des boeufs. Une des jonctions qui permet de relier le cirque de Mafate à Salazie. Le passage dans ce cirque sera bref car nous reprendrons tout de suite le magnifique sentier scout qui est réputé pour sa longue descente en direction des bas de Mafate. Après un bon sandwich local chez Monsieur Libel à Ilet à Bourses nous prenons la direction de notre dernière difficulté du jour : l'enchaînement descente du bloc de Grand Place - remontée sur Roche plate. L'endroit est souvent décisif sur la grande course et on comprend pourquoi : 4,7km avec +700m et -500m. Mais c'est un plaisir de pouvoir profiter de l'eau de la rivière des galets dans le fond de Mafate qui était jadis visité pour ses sources thermales.

Durée : 7H30, Distance : 26km, Dénivelé : + 2191m / - 2276m

Hébergement : Gîte traditionnel (Récupération des sacs suiveurs light*)



Grande traversée de l'île de la Réunion

Programme étape par étape

Jour 7

Pour cette dernière étape, nous continuerons notre parcours sur les traces de la diag' pour terminer notre itinérance au lieu dit de Dos-d'âne. Après un magnifique réveil au pied du Piton Maïdo nous reprendrons notre chemin en direction de l'Ilet des Orangers. Une descente très abrupte nous plongera de nouveau dans le lit de la rivière des galets puis nous remonterons jusqu'à l'Ilet de Cayenne où nous prendrons notre collation du midi. Les km défilent sur ces sentiers et nous approchons de notre dernier mur : La montée de Dos-D'âne qui est désormais la porte de sortie de Mafate. 4km nous séparent de la fin de notre périple avec les points de vue sur la rivière des galets, son embouchure : Le Port. Cela ne manquera pas de nous motiver pour atteindre notre destination finale. La navette nous attendra pour un transfert dans l'ouest au bord du lagon bien mérité, les pieds dans l'eau.

Durée : 7H, Distance : 19km, Dénivelé : + 2053m / - 2461m

Navette pour Hébergement dans l'ouest



Grande traversée de l'île de la Réunion

Programme étape par étape

Jour 8

Plus aucun kilomètre à parcourir sur cette journée (sauf si vous avez encore envie), vous pouvez remplacer les baskets par des tongs si vous le souhaitez. Profitez de votre journée de repos et de votre temps libre avant de reprendre un vol retour ou de prolonger votre voyage sur l'île.

Nous vous proposons une récupération sur mesure (en supplément) avec nos partenaires :

- Massage / Yoga : [feelgood974](#)
- Récupération complète massage / bain froid / sauna :

Cabinet de kinésithérapie Casamaria

- Cryothérapie : [Reset's](#) à Saint-Denis

Votre hôtel situé dans l'ouest, près du lagon est idéal pour bien récupérer de ces belles journées sportives. Il vous donne aussi accès aux différentes boutiques et restaurants pour profiter de l'activité balnéaire de La Réunion. Un transfert collectif à l'aéroport vous permettra de retourner à Saint-Denis dans l'après-midi pour vos vols. Et nous espérons que vous garderez de magnifiques souvenirs de ce séjour unique sur une île exceptionnelle.





Grande traversée de l'Île de la Réunion

Liste du matériel

A prévoir pendant la journée :

- ☐ Un sac à dos léger comprenant :
- ☐ Une veste imperméable
- ☐ Un haut à manches longues chaud type polaire
- ☐ Une couverture de survie, un sifflet
- ☐ Une trousse à pharmacie individuelle *
- ☐ Une casquette ou bandeau
- ☐ Des gants fins
- ☐ Des lunettes de soleil adaptées à la course à pied
- ☐ Un collant long si short porté pour courir
- ☐ Des barres de céréales et de la boisson énergétique
- ☐ Un sachet plastique pour les déchets
- ☐ Du papier toilette biodégradable
- ☐ Une lampe frontale et piles de rechange
- ☐ Une réserve d'eau de 1,5l minimum
- ☐ Une bande élastique de strapping
- ☐ Un peu d'argent liquide

A prévoir sur soi :

- ☐ Un short de running
- ☐ Un t-shirt à manches courtes
- ☐ Une paire de chaussettes de course à pied
- ☐ Des chaussures de trail déjà portées

A prévoir pour l'ensemble du séjour :

- ☐ Un drap de soie
- ☐ Une serviette de toilette
- ☐ Des vêtements de rechanges pour 8 jours
- ☐ Une trousse de toilette personnelle avec mini brosse à dent + savon + serviette microfibre
- ☐ Une 2ème paire de chaussures de trail
- ☐ Une poche à eau de rechange
- ☐ Une paire de lacets de rechanges
- ☐ Un couteau de poche
- ☐ Boules Quies ou bouchons d'oreilles

Matériel complémentaire conseillé :

- ☐ Une paire de bâtons
- ☐ Un appareil photo
- ☐

Pharmacie individuelle

- ☐ Crème anti frottements
- ☐ crème solaire
- ☐ Pansements double peaux
- ☐ Bande élastique
- ☐ Paracétamol
- ☐ Anti-diarrhéique
- ☐ Antiseptique
- ☐ Médicaments personnels

**Niveau 1
DECOUVERTE**



**Niveau 2
INITIATION**



**Niveau 3
PERFECTION^{MT}**



**Niveau 4
CONFIRME**



CE QU'ON ATTEND DE MOI AVANT LE STAGE – PRE REQUIS A L'ENTREE DU STAGE

Pratique de la course à pied
: 2 fois par semaine pendant
1h environ

Pas de pratique spécifique
requis (ex : trail ou
randonnée en montagne)

Pas de vitesse
ascensionnelle minimum
requis

Pas de connaissance du
milieu montagnard requis

Pratique régulière de la course à pied :
3 fois par semaine pendant 1h à 1h30
environ

Pratique occasionnelle de la course à
pied en terrains variés

OU

Pratique régulière de la randonnée en
montagne

Etre capable d'évoluer à une vitesse
minimum de 300m D+/h pendant 1
heure

Pas de connaissance du milieu
montagnard requis

Pratique régulière de la course à pied et
autres activités sportives d'endurance : 3
à 4 fois par semaine pendant au moins
1h15mn

Pratique régulière de la course à pied en
terrains variés, expérience &
participation à des trails ou courses
naturelles de 20 à 40km

Pratique occasionnelle de la randonnée
en montagne

Etre capable d'évoluer à une vitesse
minimum de 600m D+/h pendant 1 heure

Connaissance du milieu montagnard
requis

Pratique régulière de la course à pied et
autres activités d'endurance : 4 à 5 fois par
semaine pendant au moins 1H15

Pratique régulière de la course à pied en
terrains variés

Pratique régulière de la randonnée en
montagne

Expérience & participation à des trails en
montagne d'au moins 40km et 2000m D+

+ être capable d'évoluer à une vitesse
minimum de 800m D+/h pendant 1 heure,

Dans le cadre des reconnaissances de
course : être capable de tenir les barrières
horaires officielles de la course sur la durée
du stage, le parcours étant généralement
effectué en plusieurs jours. (2 à 4 jours
selon les courses concernées)

Connaissance du milieu montagnard
requis

CE QUE JE VAIS FAIRE DURANT LE STAGE

D+ : 500 à 1000 m par jour en moyenne
KM : 10 à 15 km par jour en moyenne

Majeure partie du parcours sur des
chemins larges ou sentiers peu
techniques

Pas de passages délicats ou aériens

D+ : 1000 à 1500m par jour en
moyenne, KM : 15 à 20 km par jour en
moyenne

Alternance de chemins larges et single
tracks

Pas ou peu de passages délicats ou
aériens

D+ : 1000m à 2000m par jour en
moyenne
KM : 20 à 35 km par jour en moyenne

Majorité de single tracks, terrain varié

Quelques passages aériens possibles

D+ : 1500m à 2500m par jour en moyenne
KM : 30 à 40 km par jour en moyenne

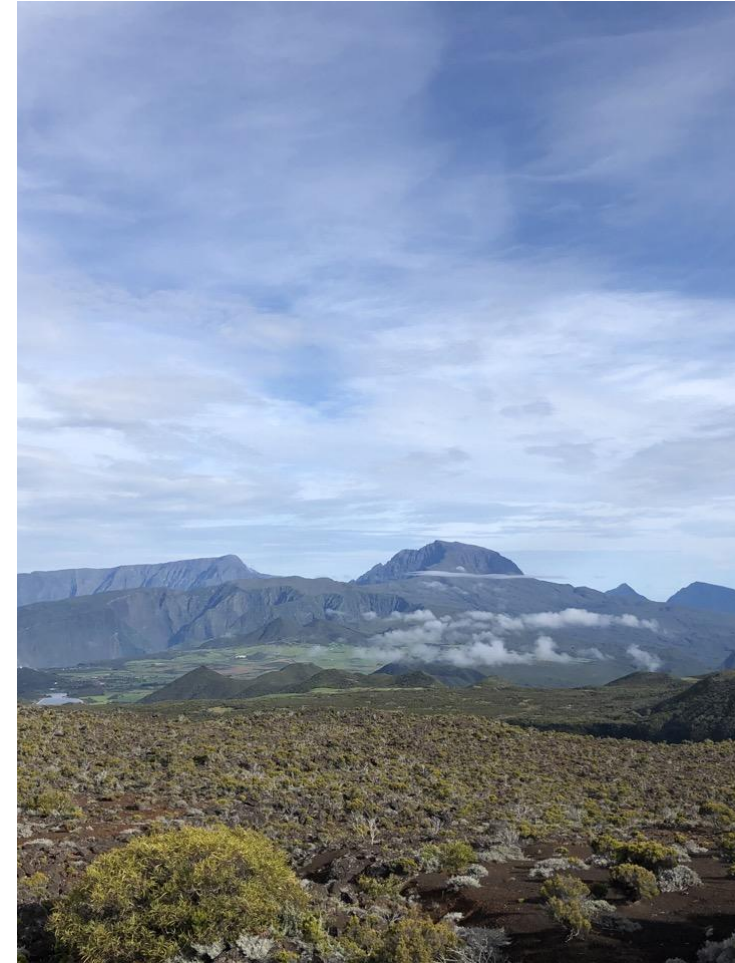
Majorité de single tracks et de sentiers
techniques type pierriers, névés... Passages
hors sentiers

Quelques passages aériens

Grande traversée de l'île de la Réunion

Ce qu'il faut savoir

- Hébergements : Les gîtes et refuges sont équipés de dortoirs avec sanitaires collectifs. Possibilité de disposer de prise de courant lors des nuitées en gîte (prévoir une multiprise au cas où).
- Repas : Les petits déjeuners et les repas du soir seront pris au gîte. Les déjeuners seront pris sous forme de pique-niques à emporter dans le sac. N'oubliez pas de prévoir vos propres barres énergétiques et ravitaillements pour le reste de la journée (possibilité d'acheter certains produits dans les refuges).
- Eau : L'eau potable est accessible durant le parcours (fontaines ou sources). Toutefois, les temps de parcours peuvent être longs entre les points d'eau. Il faut donc prévoir au minimum 1,5L dans son sac à dos (poche à eau, gourdes ou bouteilles).
- Temps de parcours : Les temps indiqués sont donnés à titre indicatif. Ils peuvent varier en fonction de la nature du terrain le jour J (terrain sec vs pluie, neige) et du niveau du groupe. Certains aléas peuvent également impacter les temps de parcours (« coups de moins bien », blessures ...)
- Nature du terrain : Le terrain est très varié. Les sentiers réunionnais sont très bien entretenus et équipés mais les fortes dénivelés et les nombreuses marches en font un terrain technique et exigeant. Au mois d'août nous sommes en hiver et à plus de 2000m nous pouvons fréquemment rencontrer du givre.



Grande traversée de l'île de la Réunion

Ce qu'il faut savoir

- Niveau requis : Sur l'ensemble des séjours, l'accompagnateur se réserve le droit de stopper un participant si son niveau physique et/ou technique n'est pas suffisant, pour des raisons de sécurité. Dans ce cas, nous ferons le nécessaire pour organiser le rapatriement et ce, sans dédommagement de notre part (cf CGV). Il revient au participant de bien appréhender son niveau au regard de la grille de niveaux exigés et de signer le formulaire d'inscription en connaissance de cause (cf page GRILLE DE NIVEAUX).
- Rapatriements : Tout transfert individuel en cas de blessure, maladie ou état de forme insuffisant est à la charge du participant. Il convient donc d'être assuré à titre individuel pour le rapatriement. Toutefois, en cas de problème d'un des participants et dans la mesure du possible, nous ferons le nécessaire pour organiser le rapatriement de celui-ci, à sa propre charge.
- Assurances : Vous devez être assurés à titre personnel pour la durée du séjour : responsabilité civile, frais médicaux, rapatriement, frais de secours et recherches. En cas de besoin, nous pouvons vous proposer une solution d'assurance, n'hésitez pas vous rapprocher de nous. L'assurance annulation est fortement conseillée. Pour cela, n'hésitez pas à vous rapprocher de votre assurance ou de vérifier les risques couverts en cas de paiement par carte bancaire (visa, mastercard...).



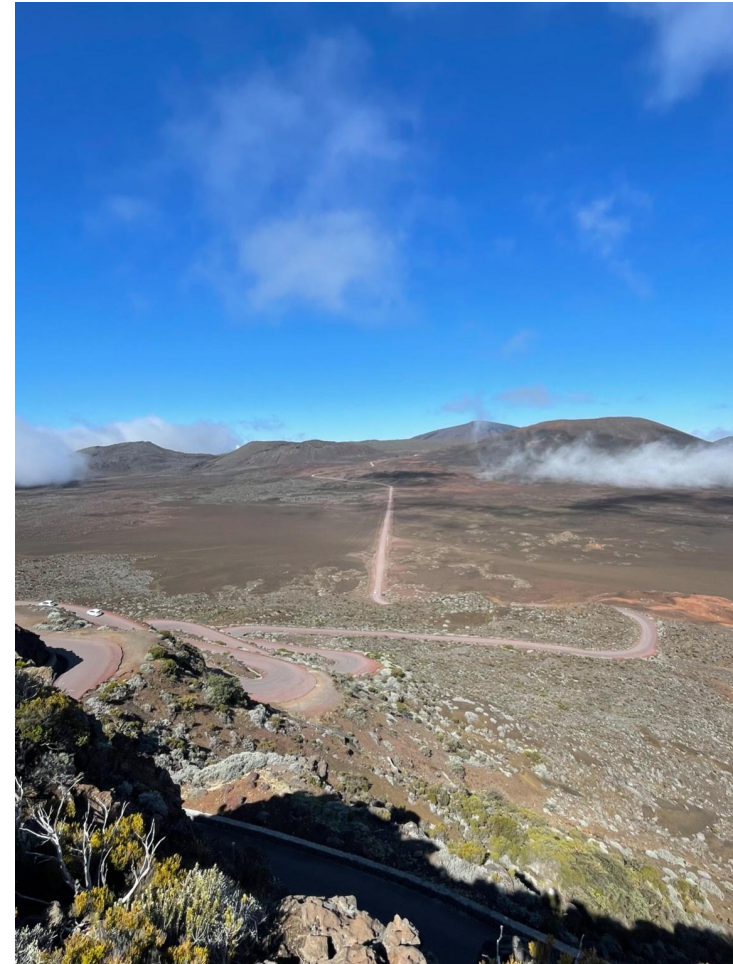
Grande traversée de l'île de la Réunion

Le tarif inclut

- L'hébergement en gîtes et refuges (chambres partagées et dortoirs)
- La pension complète (repas du midi + dîner + petit déjeuner sauf le jour 8)
- Le transport des bagages étape par étape
- L'encadrement par un professionnel de la montagne diplômé

Le tarif n'inclut pas

- Les assurances individuelles
- Les vols
- Les repas du midi et du soir le jour 8
- Les compléments alimentaires (barres boissons énergétiques)
- Les dépenses personnelles
- Les boissons pendant les repas
- Les transferts personnels en cas d'interruption de la sortie ou du séjour





Grande traversée de l'Île de la Réunion

Contact et informations

Caroline FRESLON

Adresse email : caroline.freslon@5eme-element.fr

Contact tel : +33 (0)6 62 79 97 08

Adresse postale :

5eme ELEMENT, Caroline FRESLON

94 chemin de la Chapelle, les Flocons

73590 CREST VOLAND

