

# Grand frisson à La Réunion

du mercredi 26 mars 2025 au dimanche 13 avril 2025

Organisateurs : <a href="#">Maria Dolores Réal</a> , <a href="#">Marie-Claire Dulau</a> (co-encadrante)	Niveau : <b>Soutenu ▲▲</b>
Avec accord : <b>Oui</b>	Itinérant avec portage
Effectif maximum : <b>10</b>	Gîte, refuge, auberge de jeunesse

Île volcanique et montagneuse culminant à plus de 3000 mètres (Piton de la Fournaise 3071 m), La Réunion est un paradis pour les randonneurs. Avec ses 3 cirques (Mafate, Cilaos et Salazie) et son volcan toujours en activité, l'île offre une infinité d'itinéraires variés exigeants la plupart du temps. En raison de son relief contrasté, La Réunion présente une envoûtante variété d'espèces végétales, endémiques ou importées au fil du temps que l'on pourra découvrir dans les forêts que nous traverserons. Sans oublier la richesse de son histoire (associée à l'esclavage et à la culture de la canne à sucre) et de son multiculturalisme, pagodes, mosquées et autres sites révélant une ferveur religieuse. Enfin, la cuisine réunionnaise, reflet des héritages métissés de l'île, offrira à nos papilles un voyage plein de saveurs, de couleurs, de parfums exotiques. Une très bonne forme physique est exigée car les étapes sont fatigantes.



## Niveau et esprit

Niveau Soutenu (voir [définition sur le site du CAF-IDF](#)) pour randonneurs habitués à randonner sur des chemins de montagne irréguliers et capables de s'adapter aux aléas de toutes sortes (mauvais temps, chemin fermé nécessitant un détour, confort sommaire en gîte...).

Les temps de marche effective sont indicatifs, ils peuvent varier selon la météo et l'état du terrain.

Notre parcours comprend quelques passages vertigineux sur sentiers (toujours en GR) qui demandent de l'attention et ne pas être sujet au vertige.

Nous emprunterons certains sentiers du [parc national de La Réunion](#). Reconnu pour sa biodiversité, il abrite une faune et une flore remarquables dont la sauvegarde est essentielle. Nous veillerons à y laisser une empreinte écologique la plus faible possible.

La bonne humeur dans le groupe est requise ainsi qu'un esprit de solidarité entre participants.

L'objectif est de randonner léger : nous prenons l'option de n'avoir qu'un rechange par type de vêtement et de les laver en arrivant à l'hébergement (esprit de sobriété).

## Participation aux frais

**1 340 €**

**En trois versements : 500 € à l'inscription, 420 € le mercredi 4 septembre et 420 € le mercredi 9 octobre.** Les versements sont à régler en même temps et le paiement sera échelonné aux dates indiquées.

**Incluant** : la contribution aux frais de fonctionnement du club, les frais de bus locaux, la visite du Jardin des parfums et des Epices, la demi-pension dans les gîtes et refuges depuis le mercredi 26 mars jusqu'au dimanche 13 avril, une participation aux frais des organisatrices.

**N'incluant pas** : le vol AR de Paris à Saint-Denis (environ 700 € fin juin 2024), les transferts personnels et activités des jours de repos, les pique-niques pour déjeuner et les éventuels restaurants.

## Transport

Le transport est libre, à réserver sur Air France, Corsair, Air Austral...

**Aller** : Départ conseillé le **mardi 25 mars** par vol direct Air France à 17h25 depuis Orly.

Arrivée le mercredi 26 mars à 7h25 à Saint-Denis.

**Retour** : Départ conseillé le **dimanche 13 avril** par vol direct Air France à 21h00 depuis Saint-Denis.

Arrivée le lundi 14 avril à 6h35 à Orly.

(fin juin 2024 : coût aller/retour indiqué sur le site d'Air France = 339 € + 360 €)

## Hébergement et repas

Hébergement en gîte d'étape, refuge ou auberge de jeunesse, en demi-pension. L'eau y est parfois rare et le confort sommaire (pas de douche au refuge de la Caverne Dufour). Il est conseillé d'apporter son drap sac personnel (ceux fournis ne sont pas systématiquement changés à chaque nuitée).

Les hébergements proposent des dortoirs, des chambres doubles ou triples, des lits simples ou doubles. Il n'est pas exclu que vous partagiez un lit double avec une personne du groupe que vous ne connaissez pas ou peu : l'inscription à cette sortie vaut accord de votre part pour ce désagrément.

Les dîners sont principalement composés de caris et de rougails (et de rhum arrangé).

Pour les déjeuners, possibilité de commander un pique-nique dans les gîtes et refuges. Il est également possible de se ravitailler dans les commerces situés à **Saint-Denis, Dos d'Ane, Grand Place, Ilet à Malheur, Ilet des Orangers, La Nouvelle, Marla, Cilaos, Hell-Bourg, Bourg-Murat et Saint-Pierre.**

## Programme

*Un grand merci à celles et ceux qui nous ont prodigué leurs conseils avisés (Bernadette, Virginie et Pierre,...) et plus particulièrement à Alain Zürcher dont le présent programme s'est largement inspiré de sa sortie organisée en octobre-novembre 2016 (<https://www.clubalpin-idf.com/sortie/17-RW01>)*

### **J0 : mercredi 26 mars - Paris > Saint-Denis**

Arrivée des participants la veille du départ effectif de la randonnée. Selon l'heure d'arrivée des participants, rendez-vous à l'aéroport ou à l'hébergement (des précisions vous seront communiquées avant le départ).

### **J1 : jeudi 27 mars – Saint-Denis > La Plaine des Chicots**

Notes : 8,50 km, 2h45, + 998 m, – 4 m, alt min 855 m, alt max 1851 m

Première journée écourtée pour nous mettre en jambes et nous remettre du décalage horaire.

Par bus, depuis l'hôtel de ville de Saint-Denis, nous rejoignons le village le Brûlé. Le GR emprunte une forêt dense et humide abritant des espèces endémiques. Nous suivons le sentier de la Roche Ecrite pour rejoindre le gîte de la Plaine des Chicots.

### **J2 : vendredi 28 mars - Plaine des Chicots > Dos d'Ane**

Notes : 18 km, 5h55, + 468 m, – 1315 m, alt min 1001 m, alt max 2262 m

Depuis notre gîte, aller-retour vers la Roche Ecrite (alt 2262 m) d'où nous admirons un beau panorama sur les cirques de Salazie et Mafate ainsi que le massif du Piton des Neiges (point culminant de l'île). Ensuite, route en direction de l'ouest vers Dos d'Ane et son gîte.

### **J3 : samedi 29 mars - Dos d'Ane > Ilet à Malheur**

Notes : 14 km, 4h40, + 899 m, – 1063 m, alt min 258 m, alt max 1003 m

Longue descente vers la rivière des Galets avec passages sécurisés (câbles et échelles) pour les plus scabreux. Longue remontée vers Aurère, petit îlet du cirque de Mafate, avant d'arriver à l'Ilet à Malheur (à La Réunion, un îlet est un petit plateau entouré par des ravines ou hameau situé sur ce plateau).

### **J4 : dimanche 30 mars - Ilet à Malheur > Ilet des Orangers**

Notes : 12 km, 4h, +991 m, -789 m, alt min 379 m, alt max 1036 m

Passage par Ilet à Bourse, Grand-Place et Ilet des Lataniers. Traversée à gué de la rivière des Galets. L'hébergement du Gîte de Bellevue à Ilet des Orangers (Mafate) est situé au pied du rempart où il bénéficie d'une vue magnifique.

### **J5 : lundi 31 mars - Ilet des Orangers > La Nouvelle**

Notes : 13 km, 4h10, +1245 m, -869 m, alt min 802 m, alt max 1474 m

Le GR nous amène au pied de la Brèche (1293 m) ou « Ti'Col » qui sépare le nord et le sud du cirque de Mafate. Il passe ensuite au pied du Bronchard (cône tronqué). Après avoir traversé la rivière des Galets, nous remontons vers La Nouvelle.

### **J6 : mardi 1er avril - La Nouvelle > Marla**

Notes : 14 km, 4h40, +890 m, -678 m, alt min 1240 m, alt max 1777 m

Quelques détours en option dont la montée en boucle au Plateau Chêne. Petit aller-retour pour aller voir la cascade des Trois roches : la rivière plonge d'un coup de plusieurs dizaines de mètres dans le basalte fissuré. Traversée de la Plaine de Sables et remontée vers Marla qui propose plusieurs hébergements.

### **J7 : mercredi 2 avril – Marla > Cilaos**

Notes : 13 km, 4h20, +778 m, -1209 m, alt min 1050 m, alt max 2060 m

Beau panorama sur le cirque de Cilaos depuis le Col du Taïbit (rude montée).

Première nuit à Cilaos.

### **J8 : jeudi 3 avril Cilaos > Burel > Ilet à Cordes > Cilaos**

Notes : pour la sortie optionnelle : 12 km, 4h, +1196 m, -543 m, alt min 451 m, alt max 1199 m

Option repos pour ceux qui le souhaitent. Sinon, départ matinal en bus (le 60) pour démarrer notre parcours au départ du Sentier Burel qui nous amène à Ilet à Cordes. De là, nous empruntons le Sentier de la Chapelle qui nous ramène à notre gîte pour une seconde nuit.

### **J9 : vendredi 4 avril - Cilaos > Maison Laclos**

Notes : 15 km, 5h, +1193 m, -867 m, alt min 934 m, alt max 2065 m

Retour vers le col du Taïbit par le GR R2 (2 jours avant, nous avons emprunté le GR R1) et le cirque de Mafate. Un peu après La Nouvelle, nous arrivons à notre gîte.

### **J10 : samedi 5 avril – Maison Laclos > Hell-Bourg**

Notes : 17 km, 5h35, +780 m, -1356 m, alt min 708 m, alt max 1915 m

Traversée de la plaine des Tamarins. Au col de la Fourche, nous tentons d'emprunter un raccourci par la Ravine des Merles qui nous fait gagner plusieurs kilomètres. Son accès étant assez exposé (passage escarpé et vertigineux), il se peut que nous préférions rester sur le GR si les conditions ne s'y prêtent pas. Après avoir rejoint le GR, traversée de la plaine du Grand Sable pour atteindre Hell-Bourg.

### **J11 : dimanche 6 avril - Hell-Bourg > Bélouve**

Notes : pour rejoindre Bélouve : 4 km, 1h10, +561 m, -0 m, alt min 948 m, alt max 1509 m

Le matin, repos ou visite de Hell-Bourg (commune de Salazie). Ce village possède de nombreuses maisons de la seconde moitié du 19ème siècle construites par de riches planteurs et des commerçants de la côte à proximité des Thermes disparus au début du 20ème siècle. Le label « Plus beau village de France » lui a été attribué, ses rues et son cimetière très fleuri entouré de bambous étant particulièrement pittoresques.

En fin d'après-midi, courte étape pour rejoindre notre hébergement à Bélouve.

### **J12 : lundi 7 avril - Bélouve > Caverne Dufour**

Notes : 9 km, 2h55, +977 m, -8 m, alt min 1509 m, alt max 2478 m

Au départ du gîte, nous pouvons (c'est une option) faire une petite boucle dans la belle forêt de Bélouve.

En fin de journée, nous nous arrêtons dans le Refuge de la Caverne Dufour (confort sommaire) au pied du Piton des neiges, après avoir emprunté quelques échelles.

### **J13 : mardi 8 avril - Caverne Dufour > Bourg-Murat**

Notes : 24,5 km, 8h15, +746 m, -1663 m, alt min 1545 m, alt max 3045 m

Départ matinal du refuge pour l'ascension en aller-retour du Piton des Neiges (6 km, +570 m, -570m) : en vue de cette longue étape, nous nous levons tôt pour partir à la frontale admirer le lever du soleil sur le sommet. Ceux et celles qui n'aiment pas marcher le ventre vide auront pensé à grignoter quelques en-cas avant d'entamer l'ascension.

Parcours au bord du coteau Kerveguen. Quelques échelles nous amènent sur la Plaine des Cafres avant une arrivée à Bourg-Murat.

### **J14 : mercredi 9 avril - Bourg-Murat > Gîte du Volcan**

Notes : 20 km, 7h30, +947 m, -289 m, alt min 1577 m, alt max 2403 m

Après le vieux volcan effondré et érodé du piton des Neiges, le GR parcourt les pentes du piton de la Fournaise, empilement de coulées, d'effondrements et de cônes éruptifs. Certains endroits comme la plaine des Sables sont lunaires, d'autres parsemés d'une maigre végétation avec parfois la surprise d'un bosquet ombragé. À l'aplomb du gîte du Volcan, une brèche, le pas de Bellecombe, permet de descendre dans l'enclos Fouqué, vaste dépression où trône le piton de la Fournaise.

Première nuit dans le gîte du Volcan.

### **J15 : jeudi 10 avril - Boucle dans la caldeira du volcan**

Notes : pour la boucle optionnelle : 22,5 km, 7h25, +701 m, -690 m, alt min 2151 m, alt max 2481

Option repos pour ceux qui le souhaitent.

Pour ceux qui veulent profiter des paysages époustouflants, nous descendons dans la caldeira et nous suivons les chemins autorisés vers les cratères Dolomieu, Rivals et/ou Kapor.

Nous passons une seconde nuit au gîte du Volcan.

### **J16 : vendredi 11 avril -Volcan > Basse Vallée**

Notes : 18,5 km, 6h10, +195 m, -1811 m, alt min 615 m, alt max 2350 m

Après avoir suivi le sentier du Tremblet, nous prenons le sentier du Puys Ramond. De piton en piton, nous descendons vers la mer.

## **J17 : samedi 12 avril - Basse Vallée > Pointe du Tremblet > Saint-Pierre**

Notes : 23,5 km, 7h50, +198 m, -809 m, alt min 11 m, alt max 702 m

Après avoir emprunté la route forestière des Camphriers, nous descendons à travers des sentiers botaniques. Arrivés en bord de mer, le Jardin des Parfums et des Epices nous invite à faire une petite pause (entrée payante incluse). Nous longeons ensuite le bord de mer par le sentier côtier jusqu'à la Pointe du Tremblet où nous prenons un bus pour Saint-Pierre.

## **J18 : dimanche 13 avril – Saint-Pierre > Saint-Denis**

Plage et baignade dans le lagon de Saint-Pierre avant de prendre le bus pour Saint-Denis où nous prendrons l'avion en fin de journée pour retourner à Paris.

## **J19 : lundi 14 avril – arrivée à Paris**

Après un atterrissage matinal, nous regagnons notre domicile, des souvenirs plein la tête...

Ce programme indicatif n'est pas contractuel. Les organisatrices se réservent le droit de le modifier à tout moment, notamment en fonction des conditions du terrain, d'obstacles imprévus, des transports, du groupe, de la météo et pour toute raison de sécurité. Les participants doivent avoir le niveau physique et technique demandé ainsi que l'entraînement correspondant.

## **Équipement individuel**

### **Papiers**

- Carte CAF, pièce d'identité,
- Carte bancaire, quelques chèques et/ou espèces,
- Coordonnées téléphoniques des organisatrices.

### **Marche et portage**

- Chaussures de marche,
- Chaussures légères pour marcher dans l'eau ou porter dans les hébergements,
- Bâtons recommandés,
- Sac à dos de 30 à 50 litres,
- Gourde ou poche à eau à tuyau de 2 litres.

### **Alimentation**

- Quelques en-cas (barres, fruits secs),
- Couteau pliant, cuillère, gobelet.

### **Hygiène**

- Effets de toilette, petite serviette,
- Savon ou lessive en poudre.

### **Vêtements**

- Pantalon ou short (avec 1 rechange),

- Chemise ou tee-shirt (avec 1 rechange),
- Chaussettes (avec 1 rechange),
- Slip ou culotte (avec 1 rechange),
- Polaire, coupe-vent imperméable et respirant,
- Guêtres "stop tout",
- Maillot de bain,
- Housse de pluie du sac à dos,
- Chapeau ou casquette,
- Tour du cou ou écharpe.

### **Sécurité**

- Petite pharmacie personnelle,
- Sifflet, couverture de survie,
- Téléphone mobile et chargeur, batterie éventuellement,
- Crème et lunettes de soleil,
- Lotion anti-moustiques,
- Lampe frontale.

### **Nuitée**

- Drap-sac,
- Bouchons d'oreille (selon le confort recherché),
- Sandales ou tongs.

## Équipement collectif

Il se compose d'une corde et de trois mousquetons que nous porterons à tour de rôle.

## Modalités sanitaires

Chacun devra être en mesure de s'aligner sur les règles sanitaires en vigueur au moment de la sortie.

## En cas d'accident grave

Si un accident grave advient lors de la sortie, il est indispensable d'avertir au plus vite les dirigeants du Club. Leurs contacts sont disponibles avec le lien suivant : <https://www.clubalpin-idf.com/contacts-urgence>.

## Inscription

Sauf mention contraire sur la page de la sortie, la demande d'inscription est possible dès maintenant en ligne ou auprès du secrétariat. Elle ne sera effective qu'après réception de vos règlements ou paiements en ligne. Vous devez impérativement effectuer tous les paiements demandés à l'inscription y compris les paiements différés.

Les places seront attribuées à partir du **jeudi 25 juillet 2024** selon les [règles de priorité](#) du club.

Vous pouvez vous faire remplacer ou annuler votre inscription à tout moment avant le début de la sortie, moyennant les frais spécifiés dans les [conditions d'annulation et de remboursement](#). À plus de 30 jours du départ, vous pouvez en outre souscrire une assurance annulation pour couvrir ces frais, à l'exclusion d'une franchise et du montant de cette assurance.