

# DOSSIER SPÉCIAL

L'île Intense, telle est le slogan de l'île de La Réunion qui se veut la destination des sports Nature par excellence. Nous avons voulu tester cette intensité et vous faire découvrir les activités de sport Nature les plus emblématiques de La Réunion. Que ce soit à pied, en vélo ou dans l'eau, cette île regorge d'endroits fabuleux et de points de vue à couper le souffle. Ces moments se méritent car le relief les rend parfois difficiles d'accès mais le plaisir est intense après un tel effort. Partons donc à la découverte de La Réunion côté sports Nature.

Un grand merci à AYAPANA REUNION, structure de Guidage en randonnée et VTT et à Alexis Vincent son créateur pour nous avoir accompagnés et guidés sur les chemins de la Réunion avec beaucoup de professionnalisme, de patience et d'enthousiasme. Merci à Alexis de Volcadrône pour ses belles images et à Gilles pour la rando Volcan.


Eric Delattre

# ÎLE DE LA RÉUNION



# TREKKING DANS LES CIRQUES DE LA RÉUNION





L'énergie  
que dégage  
cette île encore  
jeune, 3 millions  
d'années, toujours en cours  
de formation est communicative.  
Et il en faut de l'énergie pour partir  
à l'assaut des cirques au centre de la  
Réunion. Salazie, Mafate, Cilaos et l'ascension  
du Piton des Neiges, tel était le programme des  
réjouissances de ce trekking à La Réunion. 4  
jours d'ascension pour gravir au final le  
sommet de l'océan Indien à plus de  
3.000 m d'altitude. Retour sur ce  
trek fabuleux.

Eric Delattre –  
Photos : Alexis  
Vincent



## **ETAPE 1 : CIRQUE DE SALAZIE MAFATE LA NOUVELLE.**

**13 KM – 460 MD+ - 3 H**

A peine descendus de l'avion, Alexis, notre guide passe nous prendre direction le cirque de Salazie, que nous remontons le long d'une route sinueuse bordée de cascades. Ce cirque est peut-être le moins connu des 3 cirques de la Réunion mais c'est une bonne porte d'entrée pour rentrer dans cette zone montagneuse. Ce cirque tire son nom d'une origine malgache avec la présence des «marrons», esclaves fugitifs qui ont nommés ce lieu «Salaozy», «Le bon campement» du fait de la présence de conditions favorables à leur survie.

D'autres pensent que le nom de ce cirque provient des trois roches qui le surplombent «Les 3 Salazes», haut lieu d'escalade et de slackline à La Réunion, mais d'après les historiens il n'en est rien... étrange.

La route d'approche, bordée de cascades, se termine par un parking au pied du col des Bœufs où nous posons la voiture. Le trek commence en pente douce d'abord dans

des forêts de conifères (des Cryptomérias, originaires du Japon, importés car il n'y avait pas de conifères à l'origine sur l'île) puis la végétation se fait plus basse et nous parvenons au Col de Fourche qui nous fait basculer dans le cirque de Mafate. Alexis nous fait passer par ce col plus beau encore que le col des Bœufs plus accessible. Il est incollable sur les plantes et arbres de la réunion.

Il est 12 h et le nuage commence à monter. Nous passons le col alors que la brume nous entoure. Nous redescendons ensuite vers la plaine des Tamarins et ses verts pâturages, lieu de bivouac et de pique-nique appréciés des randonneurs. Ses arbres parfois couchés par les cyclones sont couverts de lichens et s'entrelacent. Quelques vaches sont en liberté sur ces plateaux humides, elles donnent à l'endroit un petit air de montagne corse. Un petit temps de repos et nous voilà repartis vers le village de La Nouvelle en contre bas dans le cirque de Mafate après une descente abrupte.

Dès le 17<sup>ème</sup> siècle, les cirques ont servi de refuge aux esclaves, les Noirs marrons fuyant les propriétés de la côte. La lutte des propriétaires contre ces esclaves marrons, sous la forme d'expéditions punitives, eut



pour conséquence l'ouverture des pistes et sentiers aujourd'hui toujours utilisés. Plusieurs GR traversent la Réunion et offrent de multiples itinéraires. Ils sont très bien balisés et parfaitement entretenus ce qui n'est pas une mince affaire avec le ravinement dû aux pluies parfois diluviennes.

**C'est sur une belle descente** que se termine cette première étape de mise en jambe et nous découvrons le village de La Nouvelle. L'habitat y est dispersé et les chemins font office de rues et de routes. Il n'y a aucun véhicule à moteur sur ce plateau hormis peut-être un tracteur. Tous les déplacements se font à pied.

**Nous parvenons enfin au gîte tenu par Tisel, figure locale haute en couleur,** à la fois grand musicien, hôte et cuisinier hors pair. Il est 16 h et déjà le soleil se cache derrière le Maido, véritable muraille qui se dresse à l'Ouest du cirque de Mafate. Le gîte se nomme le Zakordage, certainement en lien avec son propriétaire musicien et nous croisons un groupe de jeunes réunionnais venus s'aérer en montagne après cette période de confinement.

**Tisel nous accueille et nous restaure avec un gratin de Chouchou** (légume abondant

dans le cirque de Mafate) et le Carry au poulet bien épicé fini de nous plonger dans l'ambiance réunionnaise des montagnes. Tisel a pour principe «la qualité» et le repas fait honneur à ses principes. La nuit arrive assez vite et la température descend sous les dix degrés. Nous allons visiter la boulangerie de La Nouvelle en quête du pique-nique réservé pour la deuxième étape. Un gâteau patate est au four et nous servira de carburant pour la journée du lendemain qui s'annonce plus dense encore.

**On se couche assez tôt. Les réunionnais vivent un peu au rythme du soleil.** Les matinées sont très actives. Elles sont longues et les températures y sont idéales pour marcher. L'après-midi le soleil se couche vers 17 h 30 et les repas en montagne sont servis tôt.

**Alexis nous a amené au panorama** qui permet d'avoir une vue à 180 ° sur tout le bas du cirque de Mafate et sur le Maido. Après avoir échangé avec Tisel sur les sportifs réunionnais (Marcel Puis, sa cousine est une championne de trail, 5 victoires en féminine sur le Grand Raid), on s'endort assez vite après avoir gouter au Rhum local.

## ETAPE 2 :

### TOUR DU CIRQUE DE MAFATE LE HAUT – ROCHE PLATE – MARLA.

**17 KM – 1260 M D+ - 4 H 45**

**Au petit matin, le petit déjeuner de Tisel est servi toujours sous le signe de la qualité** (confitures maison, jus de fruits pressés) et de la quantité (du «riz chauffé» est aussi disponible pour les plus gourmands). Et il nous faudra de l'énergie pour aborder le dénivelé du jour.

**Très tôt, nous assistons aux premiers balais d'hélicoptères** qui ravitaillent le cirque en matériaux de construction et en vivres. Ils permettent aussi aux touristes de visiter les cirques mais l'effort physique nous paraît un moyen plus écologique et physiquement plus bénéfique pour découvrir ce joyau de la Réunion.

**Passage par la boulangerie à 7 h pour récupérer les gâteaux aux patates douces** et descente de plus de 700 m D- en guise de mise en bouche pour traverser la rivière en bas de Mafate. Plusieurs échelles sont prévues pour sécuriser la descente.



Certaines portions de chemin s'effondrent en raison des fortes pluies mais des mains courantes sont posées. Les chemins réunionnais demandent un entretien très régulier car la roche est friable et le ruissellement important.

**A vol d'oiseau le bas du Maido n'était pas bien loin** mais l'effort consiste en une belle descente et une remontée de 800 m D+ pour rejoindre Roche plate au pied du Maïdo. Le chemin a été nettoyé et on chemine sans encombre en croisant régulièrement des trailers venus s'entraîner en ce week-end de la pentecôte, au nom prédestiné, en vue du grand Raid de la Réunion d'octobre prochain.

**On longe ensuite la muraille du Maido et on atteint la Tisanerie de Trois Roches** tenue par Bernard, une halte bienvenue sur le chemin qui mène à Marla. Une citronnade bien fraîche nous attend et on se permet même le luxe de déguster une crêpe salée au comté, c'est le plat du jour. On reprend ensuite le chemin vers Marla un peu en montagnes russes. On suit le lit de la rivière et on croise des cabris sauvages venus s'abreuver. Les bruits et les odeurs de Marla se font sentir et on entrevoit les premiers gîtes.

**Le village de Marla est assez étendu** et nous montons encore une demi-heure

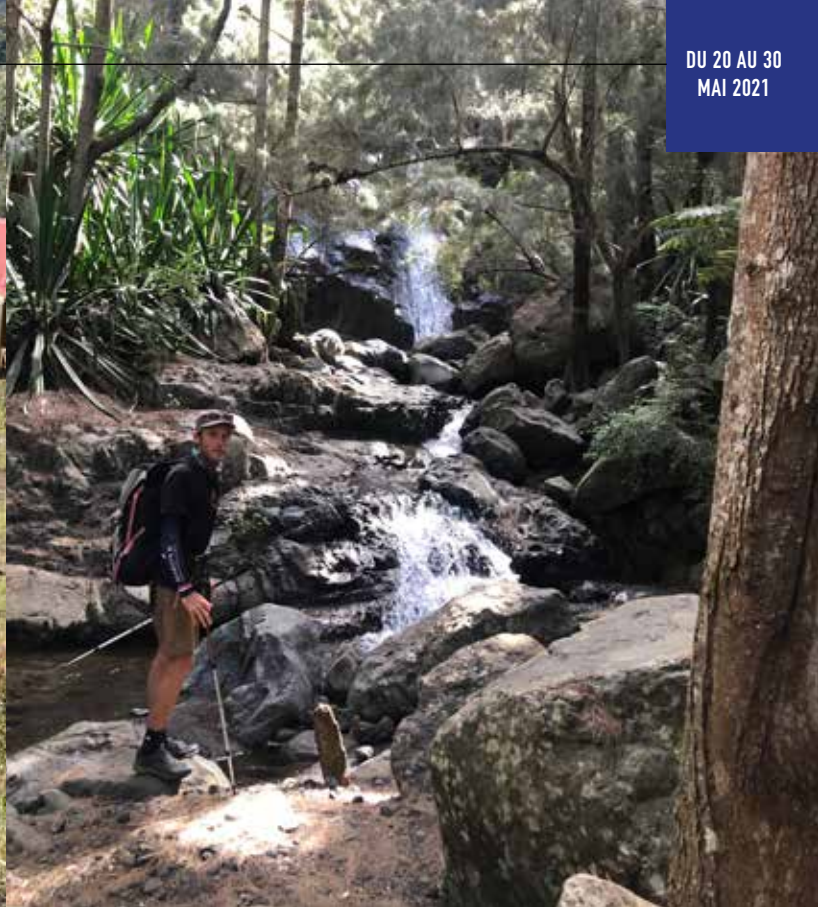
pour atteindre le gîte de Yollande qui nous accueille avec un grand sourire qu'on devine derrière son masque. Alexis notre guide nous abandonne. Il remonte vers le col des Bœufs pour retrouver son véhicule et faire le tour jusqu'à Cilaos d'où il partira demain matin pour nous rejoindre au petit déjeuner à Marla. Après cette journée intense nous saluons son courage et sa forme. Nous aurions été incapables de le suivre. A 35 ans, il a arpenté tous ces sentiers de nombreuses fois en randonnée comme en trail et sa vitesse sur ces pentes très techniques est impressionnante.

**Après une douche bien appréciée**, nous descendons chez Jimmy, légende locale qui a fait deux fois le Grand Raid. C'est un bar de randonneurs au cœur de Marla qui sert des samoussas et des bouchons pour accompagner le début de soirée et la bière Dodo locale. Ensuite c'est Yollande qui a pour mission de nous restaurer. Une salade aux fleurs de Capucines nous est proposée suivie du traditionnel Carry, au canard cette fois. La température descend à 4 degrés C° en soirée et les doubles couvertures sont de rigueur pour pouvoir passer une dernière nuit réparatrice dans le cirque de Mafate. Le vent s'est un peu levé dans la nuit et un groupe de trailers sous équipés finit dans les sanitaires pour terminer la nuit et se réchauffer.

### **ETAPE 3 :** **MARLA – CILAOS PAR** **LE COL DU TAIBIT** **13 KM – 860 M D+ – 3 H 30**

**Lever 7 h. Nous retrouvons Alexis, notre Guide, à 8 h au petit déjeuner.** Il a déjà une belle ascension depuis Cilaos dans les jambes mais il semble en forme pourtant la nuit a été courte pour lui. Yollande nous a préparé le carburant de la matinée, nous passons chez Jimmy pour assurer le ravitaillement du midi et nous débutons l'ascension vers le col du Taibit qui est la porte d'entrée du cirque de Cilaos depuis Mafate. Une belle ascension de 600 m D+ qui permet de monter un peu en température. La fraîcheur du matin disparaît bien vite dans la succession de marches taillées sur le chemin. Au fur et à mesure de l'ascension du col se dégage une vue panoramique sur le cirque de Mafate au petit matin.

**Après ce premier effort matinal**, le principal de la journée, on est ravi d'atteindre le col et de découvrir le cirque de Cilaos. Il est nettement plus peuplé que Mafate car il est accessible par la route. Nous faisons halte dans la descente à la tisanerie de l'association des Trois Salazes qui préserve le site. Elle propose deux types



de tisanes. La tisane montante, «vivifiante et tonifiante» et une tisane descendante, «apaisante et réparatrice». Même si nous venons de descendre, nous optons pour la tonifiante car il nous reste un bon bout de chemin jusqu'à Cilaos.

**La descente permet d'observer les différents étages de végétation.** Alexis, passionné de botanique nous explique l'origine de nombreuses plantes. Il nous indique si elles sont endémiques, indigènes ou exotiques.

**Plantes et animaux ont dû traverser l'Océan Indien** jusqu'à ce volcan vierge, pour finalement survivre (plantes indigènes), s'adapter ou disparaître. Puis l'homme à ramener son lot d'espèces plus ou moins envahissantes comme pour les plantes exotiques : le Fujia, le Troène et pour les animaux : les chats et les rats...

**Aujourd'hui, on sait que les espèces exotiques envahissantes** sont la première cause de perte de biodiversité dans cette île classée au Patrimoine Mondiale de l'UNESCO depuis 2010. Et il est important de préserver les plantes endémiques (qui ne se trouvent qu'à la Réunion), source de biodiversité.

**On parvient enfin au cœur du cirque de Cilaos** et on descend jusqu'à la cascade des trois roches. La pause de midi est la

bienvenue.

**On descend un peu le lit de la rivière** et on se restaure face à une cascade alimentant un grand bassin en contre bas. Des araignées énormes ont tissé des toiles qu'on ne peut pas manquer. Elles sont impressionnantes et visibles de loin mais ne sont pas dangereuses. Des groupes de trailers passent et enjambent la rivière. Ils referont peut-être ce parcours en octobre prochain lors du grand Raid. C'est un franchissement souvent immortalisé par les photographes de l'épreuve.

**Le grand Raid est la figure emblématique des trails de la Réunion** mais il existe un nombre impressionnant de courses plus modestes que les réunionnais ont hâte de retrouver après cette période de sevrage.

**Nous arrivons ensuite à Cilaos qui sera notre étape du soir.** Le nuage s'épaissit et apporte une pluie fine à partir de 15 h qui plonge le cirque dans une ambiance plus bretonne que réunionnaise. Une fois les sacs posés c'est l'occasion de profiter des bonnes adresses données par Alexis, expert des bons plans de ravitaillement locaux.

C'est chez Tantine Rosy qu'il faut absolument s'arrêter pour goûter aux gâteaux maison. Noix de coco, patates douces, Bananes chocolat, Bananes







amandes caramel beurre salé (encore une influence bretonne). Les calories perdues se reprennent avec plaisir et on fait le plein pour le lendemain qui s'annonce être l'étape la plus raide du séjour.

**Le mauvais temps s'est installé.** La visibilité est faible et les pluies sont annoncées jusqu'au lendemain. Il faut être optimiste mais la perspective de monter au Piton des Neiges et de ne rien voir plane dans nos esprits. On veut bien s'avaloir 1700 m D+ sur 10 km d'ascension mais pour un beau panorama. On s'endort sur cette incertitude qui sera levée le lendemain.

## **ETAPE 4 :** **CILAOS – PITON DES** **NEIGES**

**20 KM – 1760 M D+ - 5 H**

**Réveil à 5 h 30. Alexis nous attend et nous conduit au départ du sentier.** Il pleut toujours, le brouillard semble épais et il fait encore nuit. On débute l'ascension avec une visibilité moyenne. Les frontales sont de sortie. Il paraît que c'est un bon entraînement pour le grand Raid qui implique plusieurs nuits de trail successives. Nos sacs sont moins lourds car nous partons pour la journée mais les vêtements sont prévus pour tout types de temps. Le Piton des Neiges annonce

la couleur. Il neige rarement au sommet (mais c'est déjà arrivé), mais le vent et le froid peuvent être féroces.

**Sans bruit, et avec le peu de conversation** que permet une ascension à fort dénivelé nous progressons vers un premier cabanon en bois qui sera notre première halte. Nous stoppons les frontales. Le jour s'est pointé. On supprime une couche de vêtement tout en gardant la veste de pluie encore utile. La végétation est ici luxuriante et sa verdoyance témoigne de la quantité de pluie qui tombe ici. C'est le dernier point d'eau avant le sommet et il convient de faire ses réserves.

**Après 2 h d'ascension soutenue nous voilà parvenus au refuge.** Il est resté fermé et ne rouvrira qu'avec la possibilité de restauration intérieure. C'est une halte bienvenue qui nous permet de retirer la veste de pluie. En effet, le temps sec est revenu et le nuage commence à se déliter à cette altitude. On entrevoit même des coins de ciel bleu qui sont de bonne augure avant l'ascension finale.

**On croise des randonneurs qui ont dormi au sommet** et qui redescendent au petit matin. La nuit a été fraîche et humide pour eux. Comme quoi un bon équipement permet d'affronter toutes les situations.

**La végétation s'abaisse alors fortement.** C'est le territoire des bruyères. En ce milieu hostile ces mini arbres ont parfois plusieurs

centaines d'années. Les marques blanches sur les rochers s'enchainent. Elles ont été posées pour permettre d'être visibles par temps de brouillard ce qui explique leur fréquence.

**En milieu d'ascension finale, Alexis nous fait prendre l'ancien chemin.** Il est moins fréquenté car moins connu (d'où l'intérêt de prendre un guide). Il nous permet surtout de finir l'ascension totalement seuls et en ayant en point de mire le sommet du Piton qui se dégage maintenant totalement des nuages. L'altitude aidant nous sommes parvenus au-dessus de la mer de nuage et le Piton des Neiges se présente sur fond de ciel bleu.

**Un premier stop sur la crête permet de voir la mer de nuages** qui comble le cirque de Mafate. Il doit faire bien humide ce matin chez Tisel et chez Yollande. On distingue à peine le Maïdo et le col du Taïbit. Les nappes de nuages passent les cols et se déversent dans les cirques, poussés par le vent. Le spectacle est grandiose.

**Encore quelques dizaines de mètres** et nous parvenons au sommet du Piton des Neiges à 3.070 m d'altitude. C'est le sommet le La Réunion et même le sommet de tout l'Océan Indien.

**On immortalise forcément le moment** et on remercie Alexis de nous avoir accompagnés pour cette belle aventure. Ses conseils ont été précieux et sa connaissance du milieu



et des variantes ont été un grand plus.

**Il est à peine 9 h 30. Nous avons été assez rapides, impatients que nous étions de passer au-dessus des nuages.**

Ça nous laisse le temps de savourer le panorama. Petit à petit les nuages regagnent du terrain et obscurcissent peu à peu le paysage. Il est temps de redescendre. Les jambes sollicitées par la montée ont un peu de mal à s'y remettre. La technique de descente est plus exigeante en termes d'attention. On parvient rapidement au refuge et on y retrouve la pluie que nous avons laissée. Le sol est glissant et il faut se méfier des marches parfois en bois qui sont de belles patinoires.

**On découvre sur la fin les portions de chemins faits à la frontale.** La végétation y est luxuriante et les ravines nombreuses. Le trek touche à sa fin. Quatre jours d'effort progressif pour parvenir au sommet du Piton des Neiges et découvrir toute la palette des paysages de la montagne réunionnaise et de ses trois cirques.

Si on devait résumer nos impressions, la randonnée dans la montagne réunionnaise est : verticale, végétale, friable et remarquable par sa diversité.

**Il faut aimer le dénivelé mais c'est à ce prix** que se méritent les points de vue à couper le souffle et les tombants réunionnais.



# PITON DE LA FOURNAISE

Après les cirques autour du Piton des Neiges, le deuxième spot incontournable de l'île de la Réunion se situe dans le Sud Est, il s'agit d'un des Volcans les plus actifs au monde : le Piton de la Fournaise, d'ailleurs en éruption au moment d'écrire ces lignes !! Vaste étendue minérale, ce massif s'explore de plusieurs façons. Nous avons testé pour vous le mode VTT et le mode Trekking autour du Piton de la Fournaise. Les deux modes valent le détour.

Par Eric Delattre –  
Photos : Volcadrone

---

# Trek ou VTT ?





## LE VOLCAN MODE VTT :

**L'éruption d'Avril 2021 n'étant toujours pas totalement terminée**, l'accès à l'enclos (cratère actif du volcan) et au sommet du Piton de la Fournaise n'était pas possible lors de notre passage à La Réunion. Mais finalement on a un très beau point de vue sur le Piton de la Fournaise en tournant autour.

**Nous avons choisi avec Alexis, agence de guide AYAPANA, de tester le mode VTT pour découvrir le massif.** Le départ fut encore une fois matinal depuis Saint Gilles, 6 h 30 du matin pour monter vers la zone du Volcan en passant par Le Tampon, la commune au pied du massif.

On traverse alors **la plaine des Cafres qui offre un spectacle étonnant sur la route du volcan.** C'est en effet la zone d'élevage de la Réunion et on y croise des troupeaux de vaches normandes et des fabriques de fromage. Pas étonnant quand on voit les verts pâturages fréquemment arrosés. La route serpente ensuite et la pente devient plus prononcée. Un vrai billard ce revêtement qui plairait sûrement aux cyclistes sur route.

**Notre convoi chargé de VTT s'arrête** sur le parking juste en-dessous du cratère Commerson. On s'équipe et on règle nos montures. Le départ est donné sur une première portion de route à 2300 m d'altitude. On emprunte un sentier dans les graviers volcaniques pour aller apprécier la profondeur du cratère Commerson et admirer la face sud du Piton des Neiges que nous avons gravi deux jours auparavant. Le soleil est d'un bleu azur et aucun nuage n'est à l'horizon à cette heure encore matinale.

Puis un peu plus loin, on découvre **un point de vue surplombant la plaine des Sables**, vaste étendue plate et recouverte d'un sol rouge très martien. Cet endroit minéral a donné lieu à de nombreux tournages reconstituant les conditions sur Mars. Un point de vue à couper le souffle.

**Une route en épingles permet de descendre** dans cet ancien chaudron aujourd'hui très paisible et la route bitumée s'arrête peu après. Une piste de gravier prend le relais. Il faudrait ici passer du vélo de route au Gravel pour les cyclistes. Pour notre part, nous avons choisi le VTT.

Plus loin à la sortie de cette plaine des sables, nous recroisons le GR que nous



empruntons en VTT vers le Sud-Est. On chemine sur un balcon surplombant l'enclos du Volcan toujours actif. On peut apercevoir au loin les fumeroles de la dernière éruption non totalement terminée. On voit distinctement les anciennes coulées et leurs formes magmatiques. L'une d'elle est venue s'échouer sur le bord de l'enclos et a provoqué un incendie qui est remonté jusqu'en haut du rempart.

**Le GR offre des singles très techniques.** Les pierres se dérobent et on pédale parfois dans le gravier un peu mou mais la vue est si fantastique qu'elle mérite bien ces quelques efforts. Alexis le local de l'étape est plus à l'aise que nous dans les pierriers et met moins souvent le pied à terre.

Progressivement on contourne l'enclos par le Sud jusqu'au Piton de Bert. Un point haut qui permet de dominer l'enclos et de se rapprocher encore de l'éruption en cours.

**Les 20 premiers kilomètres dans le sable** et les graviers nous ont creusés. Le ravitaillement acheté lors de notre passage au Tampon est le bienvenu. Cette pause permet d'alléger les sacs et d'admirer encore quelques instants le Piton de la Fournaise avant que les nuages venus de l'océan viennent plonger l'endroit dans une

atmosphère brumeuse.

**La température baisse d'un coup. L'altitude (2300 m) et les nuages n'y sont pas étrangers.** Il faut faire chemin inverse. On se rend compte alors que l'aller était plutôt roulant et en légère pente descendante. Le retour sera plus physique et plus difficile d'autant qu'il se fait en pleine digestion. Heureusement, certaines parties ont été aménagées telles des voies romaines en pavage de blocs de lave. Un aménagement bienvenu qui rend la progression plus simple.

Alexis, notre guide, nous confie que cette sortie se fait désormais souvent en VTT à assistance électrique. Mais nous sommes ravis d'avoir des VTT dits «musculaires» plus légers et qui nous feront dépenser les calories de la pause déjeuner.

**Cet endroit très photogénique a été immortalisé** pour nous par un autre Alexis, fondateur de Volcadrone. Aidé d'Audrey, il contribue à rendre compte de nos sensations dans une vidéo disponible bientôt sur notre site.

Le retour se fait par une traversée de la plaine des sables et une remontée des lacets pour sortir de ce chaudron. La température a un peu baissé et permet

de ne pas trop souffrir dans cette belle montée. Retour au parking après 40 km de VTT. On en a pris plein les yeux.

**Descente dans la plaine des Cafres,** le nuage s'est épaissi et la pluie prend le relais. Ce phénomène climatique récurrent (soleil le matin, pluie l'après-midi) explique la forte pluviométrie de ces plaines et leur adaptation à l'élevage.

**La réunion est connue comme étant une terre de VTT.** Nous avons déjà présenté la Mégavalanche (voir RESPIREZ N°6) qui permet une grande descente du Maido de 2200 m de dénivelé D-. Mais nous voulions tester un autre terrain de jeu plus roulant et permettant de découvrir ce joyau de l'île qu'est le Piton de la Fournaise. Une bonne surprise et une excellente façon d'aller à la rencontre de ce Volcan effusif offrant une éruption tous les neuf mois en moyenne.

## **LE VOLCAN MODE TREK :**

«Le Volcan, on en redemande» et pour explorer la face Ouest du Piton de la Fournaise nous avons décidé de cheminer de nouveau à pied. Cette fois c'est Gilles



(Les randos de Gilles), notre guide qui nous fait découvrir cette partie du massif Volcanique et qui nous fait gravir les 3 sommets de la plaine des sables au Nord du Piton de la Fournaise.

**Départ toujours matinal, 6 h 30, c'est le tarif réunionnais.** Même itinéraire d'approche que pour le VTT. Mais cette fois, on traverse la plaine des sables en voiture et on poursuit jusqu'au belvédère du pas de Bellecombe quelques kilomètres plus loin.

Depuis ce parking, **on part vers l'Est pour atteindre le Piton Partage** qui permet d'admirer la zone Est de l'enclos avec ses petits cratères. On passe devant la porte d'entrée de l'enclos. Le panneau «fermé pour cause d'éruption en cours» nous confirme que la descente dans l'enclos n'est pas possible en ce moment. Ce n'est pas grave, ça nous évite une descente de 200 m D- et Gilles nous confirme que faire le tour du Volcan permet de l'apprécier encore mieux que de monter au sommet.

**La météo est au top, grand ciel dégagé et la visibilité est excellente.** Le bleu de l'océan Indien au loin et les couleurs noir et rouge du volcan offrent un spectacle époustoufflant. Après que Gilles nous ait raconté l'histoire de Notre Dame des

Laves : la coulée qui s'était produite en dehors de l'enclos en 1977 et qui était descendue sur Sainte Rose avait emporté la gendarmerie mais avait épargné l'église, la lave s'arrêtant à quelques mètres de l'autel ; nous poursuivons notre chemin vers le refuge du Piton de la Fournaise. Fermé en ce début d'hiver, il sera remplacé par un refuge tout neuf et futuriste en cours de construction. Ça donne envie d'y revenir pour voir le résultat.

**Puis nous revenons vers la plaine des Sables en montant sur le Piton Haïü** et en poursuivant notre chemin sur le demi Piton et sur le Piton Chisny. Après 3h de marche l'appétit se fait sentir et nous posons nos sacs face à l'Océan Indien avec une vue plongeante sur Saint Joseph. Gilles nous propose le Ti Punch en apéro, pris avec modération bien entendu et nous fait goûter le gâteau de patates maison. Après un long échange sur les différentes formes de laves et leur aspect une fois refroidies et un petit café bien apprécié, nous entamons une descente en hors-piste au pied du Piton Chisny. C'est un peu une épreuve d'orientation pour rejoindre le tunnel de lave que connaît bien Gilles. Mais difficile de se repérer une fois dans le champ de lave. Tout se ressemble. On voit même des crevasses s'ouvrir sous nos pieds. Il faut marcher



dans la trace du guide. Mais l'expérience de Gilles opère et nous découvrons un tunnel de lave d'une longueur de 10 à 12 mètres. On y rentre facilement. Le début du tunnel se pratique accroupi mais il devient plus serré ensuite et c'est en rampant qu'on parvient à s'en sortir. Le pantalon d'Hugo s'en souvient encore. Ces tunnels se forment lors des coulées de lave qui se solidifient à l'extérieur et qui se tarissent en fin d'éruption vidant ces tunnels tels des tuyaux qui se remplissent d'air.

**La dernière partie de la randonnée** consiste à rejoindre le sentier en bord de falaise de l'enclos. Il n'est pas balisé à proprement parler. C'est un sentier «marron» comme on dit ici. Mais le passage des réunionnais venus voir les différentes éruptions a marqué la trace. On chemine ainsi avec un vide de plus de 200 m et une vue panoramique sur le Piton de la Fournaise. Les différences de couleurs permettent de voir les différentes coulées qui ont eu lieu dans l'enclos.

Retour au parking de Bellecombe où **nous rejoignons une association handi sport** qui en ce samedi avait organisé une sortie permettant à plusieurs sportifs en fauteuil de monter à la plaine des Sables à la force des bras et aidés par les coureurs.

La télé réunionnaise a fait le déplacement et beaucoup d'accompagnants viennent féliciter les coureurs. Une belle idée solidaire que les sourires à l'arrivée confirmaient. Gilles, lui-même ancien président d'une association Handi sport qui emmène des coureurs en Joëlette sur le grand Raid, reconnaissait plusieurs bénévoles et organisateurs satisfaits de cette belle initiative.

#### **La Réunion est une terre de sensations intenses et de beaux moments solidaires.**

Et si la question qui doit être tranchée est par quel mode vaut-il mieux visiter le Volcan. Notre réponse sera une réponse de normand car nous avons apprécié autant le VTT que la randonnée autour du volcan. Mais si vous avez la chance de passer à La Réunion hors période d'éruption notre conseil est de passer deux jours sur le massif du Piton de la Fournaise en prévoyant une première journée en VTT pour découvrir la plaine des Sables et voir l'enclos du haut de la falaise. Et de passer la deuxième journée à graver le sommet du Piton (qui ne peut être fait en VTT). Ainsi vous aurez un aperçu complet de ce volcan qui vit intensément.





# LES TROIS INCONTOURNABLES

Rouler sur l'île intense n'est pas chose facile. Le relief est très escarpé et la circulation y est intense. Les bouchons y sont de plus en plus nombreux. Mais la pratique du vélo de route comme en métropole se développe de plus en plus. Et même s'il n'est pas facile d'emmener son vélo par avion, des loueurs peuvent vous permettre de découvrir La Réunion en vélo de route. Voici plusieurs itinéraires possibles proposés par notre expert vélo local, Patrick Baillif qui nous guide sur son terrain de jeu.

Texte et photos :  
Patrick Baillif,  
Volcadrone

# du vélo à La Réunion





**L**'île de la Réunion offre un magnifique terrain de jeu pour tous les sports outdoor. Le cyclisme sur route en fait partie et permet grâce à de nombreux circuits de découvrir l'île intense.

**Le premier incontournable est : le tour de l'île. Un classique (225kms)** par le bord de mer que chaque cycliste réunionnais se doit d'avoir fait au moins une fois dans sa carrière. Il débute sur les pistes cyclables de l'ouest, bien aménagée pour sortir de la circulation automobile. On longe ainsi les plages de sable blanc, les spots de surf et on voit les embruns des grosses vagues portés par le vent marin. Ensuite vient le sud, plus sauvage. Vers Saint Philippe, on traverse les coulées de lave qui sont descendues jusqu'à la mer. C'est un moment toujours impressionnant.

Vient ensuite l'est, plus agricole. Les routes y sont bordées de champs de cannes et de cascades à découvrir. Puis doucement, on remonte au Nord pour traverser le chef lieu, Saint Denis et sa route littorale. Une belle

boucle de 225 km faisable dans la journée mais aussi parfois courue sur deux jours pour profiter à plein des paysages et faire quelques haltes.

**Le deuxième incontournable du vélo de route à La Réunion consiste à partir du littoral et à monter en montagne.** On peut citer les cols mythiques comme celui du Maïdo. C'est la plus longue ascension de France avec ces 10 % de côte moyenne sur 25 kms et ses 2200 m de dénivelé positif. A côté le Ventoux avec 1500 M de dénivelé sur 25 km si on le prend par Bédoin fait pâle figure.

L'autre montée renommée vers le centre de l'île c'est la route qui permet d'accéder au cirque de Cilaos. Elle propose 450 virages et constitue le parcours vélo du triathlon « La 0-3000 » qui sera couru en novembre prochain. Enfin moins connue mais toute aussi spectaculaire, la remontée du cirque de Salazie. Cette route bordée de grande cascade mène au col des boeufs via le village de Grand Ilet.



D'autres ascensions peuvent aussi vous faire perdre votre souffle comme la montée à Dos d'âne avec à l'arrivée une vue à vous couper le souffle sur la canalisation des Orangers, une des porte d'entrées de Mafate (bien connu des traileurs)

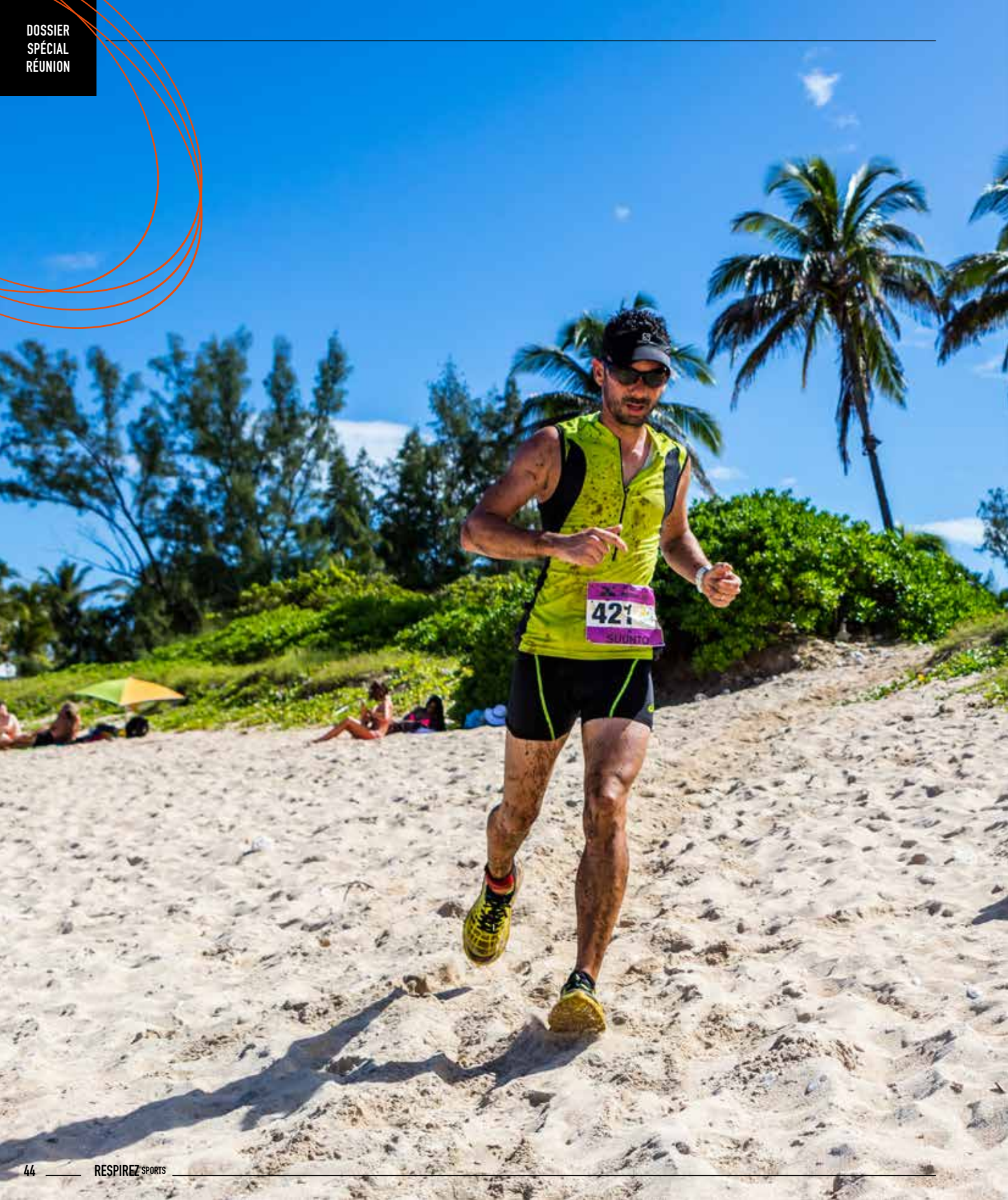
**Enfin troisième incontournable : la «grimpe» jusqu'à la route du volcan.**

Deux choix sont possibles. Partir du Littoral pour une ascension complète ou partir de plus haut depuis Le Tampon, le village très étendu où vous choisirez votre départ. Les quartiers sont dénommés selon le nombre de kilomètres qui les séparent du littoral. Ainsi si vous partez depuis Le Tampon – Le dix-neuvième, vous aurez évité les 19 premiers kilomètres de l'ascension. La circulation reste dense jusqu'à la bifurcation vers le volcan. Ensuite la route est plus calme et serpente d'abord dans les exploitations bovines. On se croirait en Normandie tant la végétation est verdoyante. Ensuite l'ascension se fera dans un paysage plus minéral jusqu'à la plaine des Sables où vous arriverez

sur Mars en vélo. C'est peu commun. Ce parcours était celui du triathlon VolcanikTri.

Voilà vous connaissez nos spots de vélo qui n'ont rien à envier à la métropole. La Réunion est une vraie terre de sport, le vélo de route fait partie de la culture sportive réunionnaise au coude à coude avec le VTT. Le vélo électrique y est de plus en plus présent, la pratique se féminise de plus en plus. Vous trouverez bien évidemment au fil des kilomètres un (une) partenaire avec qui partager votre passion dans la bonne humeur.





# UN TRIATHLON À LA RÉUNION ?

Reverra-  
t-on un  
jour un triathlon  
organisé à La Réunion.  
Terre de sports Nature et  
de sports d'enchaînement par  
excellence, La Réunion a eu plusieurs  
très belles épreuves de triathlon à son  
calendrier. Mais la coupure liée à la pandémie et  
les difficultés pour organiser de telles compétition dans  
le département français le plus éloigné de la Métropole  
auront-elles raison des espoirs des triathlètes  
réunionnais. Restons optimistes. Retour sur  
les 3 formats qui ont fait le bonheur des  
triathlètes ces dernières années et qui  
pourraient renaître.

Texte : Eric DELATTRE,  
photos :  
organisation



**L**es trois épreuves de triathlon qui ont marqué l'histoire du triathlon à La Réunion ces dernières années sont les suivantes :

## LE VOLCANIK TRI

Ce triathlon longue distance organisé dans la partie sud de l'île avait fait l'objet d'un article dans le RESPIREZ N°6 (hiver 2017-2018). Deux éditions de ce triathlon se sont courues en 2016 et 2017 avec pour cadre le lagon de Saint Pierre pour la partie natation avec 3 km, une partie vélo très engagée notamment la première année qui partait du niveau de la mer à Saint Pierre et qui montait pour 126 km sur le massif du piton de la fournaise jusqu'au parking de Nez de Bœuf à 2300 m d'altitude via la plaine des Cafres. On a pu constater que ce parcours bénéficie d'un bel enrobé sur ce tracé mais avait aussi un fort dénivelé supérieur à celui du Ventouxman c'est vous dire. Et enfin le semi-marathon de 21 km dans la plaine des sables avec un décor martien, mi-running mi-trail.

L'épreuve faisait partie de l'Ocean Lava Triathlon Series, qui rassemble différentes épreuves européennes disputées sur des îles.

De très belles images mais si lors de la deuxième édition seuls 45 courageux s'étaient engagés. Ce parcours mérite d'être remis au programme. Il peut tout à fait faire l'objet d'un événement club ou d'un stage de préparation au format XL, un triathlon off, puisqu'avec moins de 50 coureurs, il n'est pas nécessaire de déposer un dossier en préfecture.

Ce triathlon a-t-il une chance de revoir le jour ? L'avenir nous le dira.

## LA 0-3000

C'est le dernier triathlon à s'être couru à la réunion. L'idée est simple : partir du niveau de la mer (le niveau 0) et rejoindre le sommet de l'île, le piton de la fournaise à 3070 m d'altitude (arrondissons à 3.000 m) en enchaînant les trois sports. Natation dans le Lagon à St Paul, montée en vélo



à Cilaos et poser le vélo après 1200 m d'ascension et XX km au départ du chemin qui mène au piton des neiges et terminer par une ascension de 10 km pour 1700 m de dénivelé.

**Ce défi positionne ce triathlon dans une catégorie à part.** En effet, c'est un format M par ses distances mais c'est un format L+ si on considère le dénivelé. Le dernier vainqueur XXX boucle le parcours en X h X mn ce qui donne la mesure de la difficulté de ce triathlon hors norme.

**La aussi ce défi peut être tenté en solo ou en groupe** en mode Off soit sur la journée, soit sur deux jours pour le plus raisonnables.

Nous avons contacté François Pierré, l'organisateur, qui nous annonce la date de la prochaine édition : le 27 novembre 2021. Cette course baptisée par certains la verticale des fous est organisée en collaboration avec l'armée (le 2ème RPIMA) et l'organisateur attend la confirmation de la participation de Waren Barguil, cycliste professionnel qui devrait être à l'aise sur les routes de Cilaos et de Julien Absalon, champion de VTT.

**L'édition 2021 devrait être limitée à 700 participants**, ce qui semble être un maximum sur la route de Cilaos. Nous souhaitons pleine réussite à la relance de cette course.

## LE XTERRA

**En 2019, le XTerra Réunion était qualificatif pour les championnats du monde à Maui.**

Il s'est déroulé pour la dernière fois en Avril 2016. Nage dans le lagon, VTT sur les pistes réunionnaises et course en bord de plage, tels étaient les ingrédients de ce format cross-triathlon.

**Malheureusement une nouvelle édition ne semble pas pour le moment au programme.**

Mickaël Le Goanvic nous explique pourquoi l'organisation d'une telle course reste difficile à La Réunion :

**«Un XTerra nécessite un budget conséquent et un investissement important** pour la gestion des sentiers qui sont parfois privés et sujets à redevance. Sans partenaires financiers solides c'est

difficile de la remettre en route. Il faudrait réussir à avoir une convention pluriannuelle avec les collectivités, les partenaires privés et l'IRT pour avoir un minimum de visibilité et inscrire durablement l'épreuve au calendrier. Techniquement on sait faire et la Réunion est un formidable terrain de jeu mais les finances doivent suivre. A bon entendeur, partenaire privé ou collectivité, vous êtes les bienvenus»

**Nous souhaitons une pleine réussite dans la relance de ces belles courses.**

Mais la Réunion peut aussi être un terre d'entraînement au triathlon. Des stages peuvent s'y organiser et certains athlètes français viennent passer une partie de l'hiver sur cette île pour s'acclimater plus tôt aux chaleurs auxquelles ils seront confrontés dès le printemps en Europe.



# SWIMRUN RÉUNION





De Boucan  
Canot à Saint-  
Leu, le SWIMRUN  
REUNION vous permettra  
de courir dans les plus beaux  
sentiers du littoral Ouest, et de  
nager dans les plus beaux lagons de «l' île  
intense». Idéal pour une fin de saison toute  
en douceur !

Par Luc Beuriaux –  
Photos : Gwael  
Desbont.



**C**ette jeune épreuve, qui fêtera sa 5e édition cette année, offre un cadre de course parfait. Le concept est de réaliser une course en ligne, le long de la côte ouest, reliant Boucan-Canot à Saint Leu. Si cette épreuve est l'une des plus belles de la planète Swimrun, elle est aussi l'une des plus dures, alors que, pourtant, son dénivelé est quasi inexistant.

**Les organisateurs de l'épreuve s'expliquent :** « Ici, ce n'est pas plat, c'est plage ! Et au sable mou, on ajoute les conditions météorologiques : il fait chaud, et il n'y a pas beaucoup d'ombre ». Tout est dit. 0 bitume, 75% sable, et 15% de sentier, sur le mode savane et piste. Un décor sublime, mais pimenté.

**Le départ de «La longue» est donné sur la plage de Boucan Canot à 7h00 pétantes.**

En 2019, 120 binômes étaient là pour se faire plaisir. La décontraction et l'ambiance familiale qui règnent donnent une saveur particulière à cette course. Le concept de Swimrun est plutôt très adapté à la Réunion. Lorsqu'il n'y a pas de barrière de corail, le risque de présence de requins est élevé, la natation interdite, donc les athlètes se relèvent, et courent. Lorsque les requins potentiels sont bloqués par les récifs, les swimrunners enchaînent les sections natation. La plus courte étant de 150 m, et la plus longue de 1,2 km. Pour une distance totale de 25 km de course à pied, et 5 km de natation.

**Le spectacle est magnifique.** Le paysage est un mélange de palmiers, de récifs noirs, de sable blanc, dans lequel évolue une file étirée d'équipes courants au raz de l'eau. Eau à la couleur parfois marine, parfois turquoise et fluo. A la sortie de Saint Gilles, la première natation dynamite en général la course. Derrière, des petites grappes se forment ; ou l'on se tire la bourre, ou l'on devient au contraire partenaires de galère.

**A la mi-parcours, est donné le départ de «La courte».** Et encore au même moment, sur Saint Leu, on sonne le départ des courses enfants. Pour satisfaire le public et les accompagnateurs, l'organisateur fait passer le «LONG» une première fois sur la plage de Saint Leu... juste à côté de l'arrivée. L'ambiance est juste complètement folle, et elle l'est d'autant plus quand ce sont les athlètes locaux qui mènent la danse.

**Après ce bain de foule, les athlètes de Long partent pour une dernière virée pédestre** de 45 minutes environ pour les plus rapides, au beau milieu de la savane, avec un petit tronçon de natation de 150 m qui est un véritable enfer pour 100 % des athlètes. Le courant y est fort, le fond suffisamment peu profond pour faire du «Dolphin»... 150 m de dolphin pour tout le monde, au bout de trois heures de course pour les plus rapides, quelques quatre ou cinq pour les moins rapides des 240 participants... ça pique ! Mais c'est pour ça qu'on vient à La Réunion !

# En Chiffre

## Swimrun Réunion

**Prochaine édition :**

14 novembre 2021

**De Boucan Canot à Saint Leu**

**Formats :**

**La courte :** 14,5 km (12,5 km de trail en 6 sections, et 2 km de natation en 5 sections)

**La Longue :** 30 km environ (24km de trail en 10 sections, 5,5km de natation en 9 sections.)

**Courses enfants** (4 formats en fonction des âges)

**Infos :** [www.swimrun-reunion.com](http://www.swimrun-reunion.com)



# LA RÉUNION TERRE DE TRAIL





**O**n ne peut pas parler des sports Nature à La Réunion sans évoquer le trail et surtout son principal rendez-vous le Grand Raid aussi baptisé la Diagonale des Fous. C'est un mythe, un monument, que dire, un sommet dans la carrière d'un Ultra-trailleur. Un parcours de 160 à 170 km selon les années pour un dénivelé de 10.000 m D+ environ. C'est un départ de nuit et un tracé empruntant les GR de l'île en passant par les spots Mythiques : Cilaos, Mafate, Le Maïdo. Les premiers mettront moins de 24 h et la plus grande majorité des coureurs passera entre 2 et 3 nuits à courir avant d'arriver à Saint Denis. La barrière horaire est de 66 h maximum.

**Nous avons suivi plusieurs trailers** ayant terminé cette épreuve en octobre 2018 dans le numéro 10 du magazine RESPIREZ. Retour avec David Dechamps notre spécialiste de la discipline qui revient sur ce que le trail a de particulier à La Réunion.

**«Ce qui change le plus c'est l'émulation autour de cette course.** Pour le Grand Raid, toute l'île vit pour la course. Toute la population vibre au rythme de la diagonale. Les réunionnais sont très impliqués et ils sont vraiment heureux de t'accueillir. On voit des gens sur des portions très isolés sur le parcours qui viennent t'encourager en pleine nuit. J'ai participé à de nombreux trails et je n'ai jamais ressenti autant d'engouement.

**Autre particularité, c'est la configuration du parcours** qui est très accidenté et très technique. Beaucoup de trailers qui découvrent la Réunion sont surpris. Il faut vraiment venir tester le terrain avant.

Il y a très peu de passages où l'on peut courir longtemps et relancer. Le plat est extrêmement rare sur le Grand Raid. Les chemins sont très bien entretenus mais ils sont pleins de racines et les marches sont hautes. Il faut toujours lever les jambes et ça consomme beaucoup au niveau musculaire.

**Pour moi le chemin des Anglais a été le plus terrible.** J'y suis passé l'après-midi et ce fut le moment le plus douloureux. Les pierres étaient chaudes et restituaient la chaleur accumulée. J'étais en surchauffe et je me souviendrai longtemps de ce passage.

**Enfin le climat est aussi un facteur important.** On passe du chaud au froid en peu de temps et quand il pleut l'eau ruisselle très vite et les conditions changent brutalement. Des cascades apparaissent sur les chemins et on a parfois de l'eau jusqu'au mollet. Mais heureusement les conditions changent vite et on retrouve le soleil.

**Il faut faire au moins une fois le Grand Raid dans une carrière d'Ultra-trailleur.** Et si on ne s'en sent pas capable, l'option La Mascareignes (trail de 74 km et 4.000 m D+) peut être une solution de replis ou de préparation. C'est un demi Grand Raid quand même».

**Cette année, le grand Raid partira comme d'habitude de St Pierre Ravine blanche le 21 octobre 2021 à 22h.** Le parcours reste inchangé par rapport à l'édition 2019 (l'édition 2020 ne s'est pas courue). 168 Km au programme pour 9610 m de dénivelé. Parti du niveau de la mer, les coureurs montent par la route des volcan

jusqu'à 2040 m d'altitude jusqu'au parking du Nez de Bœuf. Puis traversée de la plaine des cafres pour rejoindre ensuite Cilaos. Remontée du Col du Taïbit pour entrer dans Mafate. Descente sur Marla, plaine des Tamarins et remontée au Col des Bœufs. Puis la plaine de Merle et le sentier Scout avant de remonter le Maïdo depuis Roche plate et d'emprunter ensuite le sentier des anglais avant la grande descente vers le stade de La Redoute.

### **ÉQUIPEMENT OBLIGATOIRE POUR LE GRAND RAID**

- 1 lampe frontale ou torche avec piles ou batteries de recharge,
- 1 couverture de survie d'une dimension minimum de 1,4m X 2m,
- 1 réserve d'eau d'un minimum d'un litre,
- 1 sifflet,
- 2 bandes élastiques adhésives, permettant de faire un bandage ou un strapping d'une longueur minimum de 2,50 m. et de 6 à 8 cm de largeur.
- 1 réserve alimentaire constante et suffisante pour relier les points de ravitaillement,
- 1 vêtement de pluie imperméable avec capuche, et coutures thermo-soudées.
- 1 vêtement chaud type «seconde peau» à manche longues en tissu technique adapté
- 1 gobelet par personne (réutilisable)
- 1 pièce d'identité



