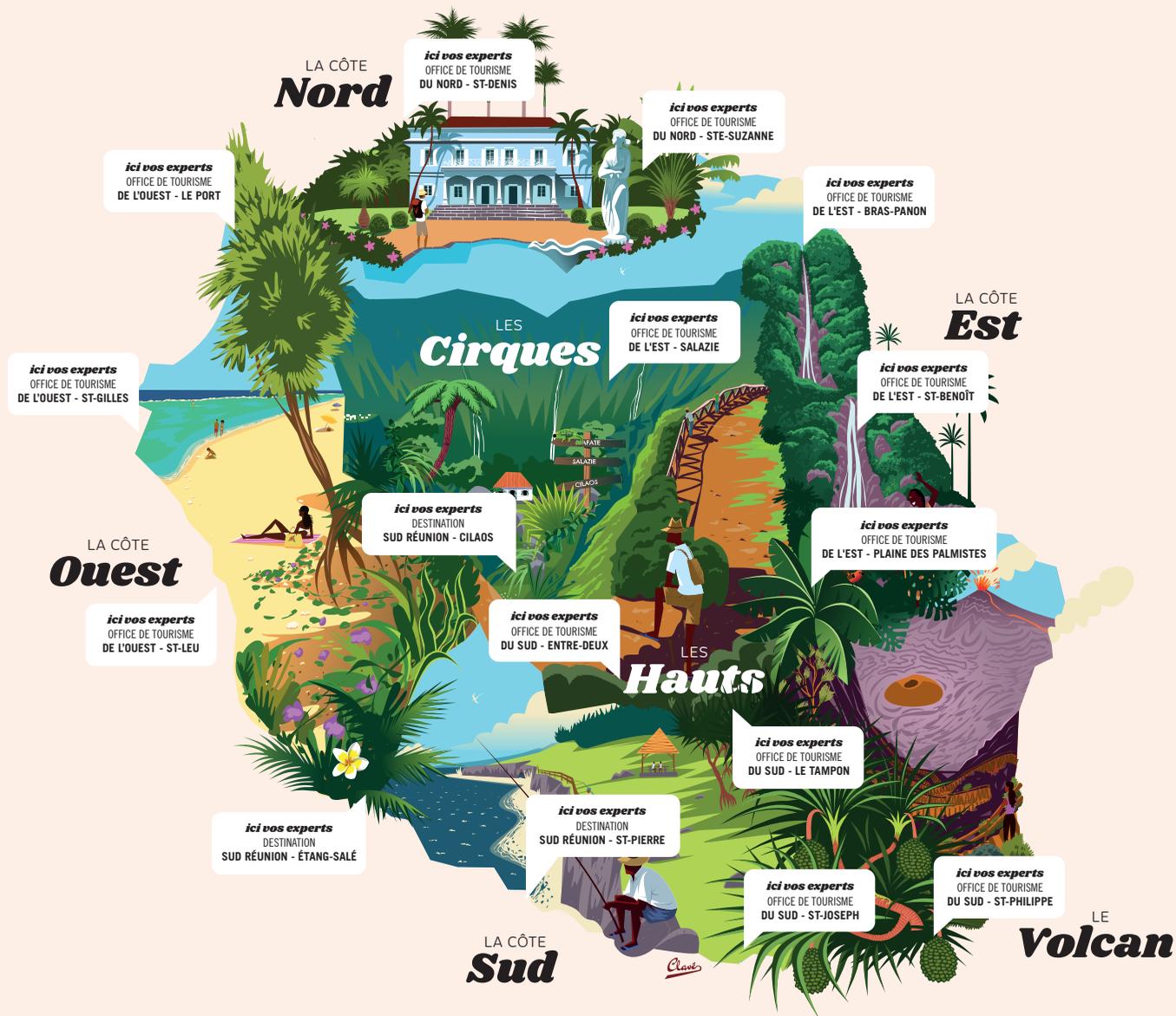


# #EXPLORE

LA RÉUNION LE MAGAZINE DES OFFICES DE TOURISME  
NO. 12



TI SOMIN  
GRAN SOMIN



**09**  
5 BONNES RAISONS DE...  
**Randonnée guidée**



**12**  
PORTRAITS  
**Trait pour trait  
& pas à pas**

**22**  
GASTRONOMIE PÉÏ  
**Bienvenue à ma table**



**22**  
CONSEILS DES EXPERTS  
**Mes actuces 100% récup'**



**04**  
DOSSIER  
**Randonnée à La Réunion**



**18**  
TOPONYMIE  
**Une randonnée, une histoire**



**22**  
COUP DE CŒUR DES EXPERTS  
**Mes spots photos**



**24**  
TAN LONTAN  
**Zot i souvien**



**10**  
ÇA VIENT DE SORTIR  
**Nou lé ouvert!**



**16**  
COUP DE CŒUR DES EXPERTS  
**Alon bat in karé!**



**24**  
C'EST MON JOB  
**Lokanoo, une job...  
au sommet!**

Explore La Réunion magazine  
trimestriel N°12 - novembre 2023 - ISSN en cours  
Direction de la publication: Gérard Argien  
Coordination: Laure Desauger - Laetitia Dumont  
Rédaction: Brice Marquis-Sébie  
Direction artistique et graphisme: Pascal Peloux (Monday)  
Illustrations et couverture: Hélène Moignard - Illustration carte Réunion: Clavé  
Impression: Icp Roto - Dépôt Légal: DL22.12.51P  
Crédit photos: Gwael Desbont // Run Handi // shutterstock // Benoît // photo d'archive.  
Toute reproduction même partielle est interdite. Ce magazine a été cofinancé par l'Union Européenne et la Région Réunion.

# RANDONNER À LA RÉUNION

*ti pa ti pa narivé !*

C'est probablement le kozé qui s'applique le mieux à la randonnée sur notre île ! Que l'on soit marcheur du dimanche ou randonneur aguerri, trailer passionné ou adepte des sorties en groupe, les sentiers de La Réunion sont chaque jour arpentés par des milliers d'entre nous. Et c'est tant mieux !

Tour d'horizon des itinéraires et initiatives pour vous inspirer !



## RANDONNER...

*bien plus que simplement marcher !*

**A**ujourd'hui, nous n'avons jamais été aussi nombreux à parcourir les sentiers de l'île. Il en existe pour tous les goûts et toutes les conditions physiques. Certains marcheurs cherchent l'épreuve physique, le dépassement de soi et la performance.

D'autres profitent des randonnées guidées, pour en apprendre davantage sur l'histoire de l'île, sa géologie, sa faune... Enfin, certains empruntent les sentiers de l'île pour se donner bonne conscience avant de partager un réconfortant cari en famille ou pour faciliter la digestion... Que ce soit sur plusieurs heures, quelques minutes ou des jours entiers, on a toujours une bonne raison de randonnée !

♦ **Gratuite et accessible à tous**, la randonnée est un loisir qui permet à chacun de prendre l'air et de s'aérer l'esprit. Durée, difficultés, objectifs, chacun peut trouver la randonnée qui lui plaît !

♦ Contrats d'insertions de l'ONF, chantiers participatifs de lutte contre les espèces invasives organisés par le Parc national de La Réunion... L'entretien et la valorisation des sentiers de randonnée est une belle occasion de **se sensibiliser à la protection de la nature... Et d'y participer à son tour !**

♦ Il n'y a rien de plus chaleureux qu'une discussion autour du feu dans un gîte dans les hauts ou face à une série de marches ! La randonnée permet de vivre et partager des moments uniques, avec des proches ou des inconnus. **Marcher, c'est aussi se révéler et s'ouvrir à l'autre dans l'effort comme le réconfort !**

♦ **Prendre le temps de revenir... au principal !** La randonnée permet de se concentrer sur une chose simple à la fois, de vivre l'instant présent et de le faire dans le calme, sans se faire interrompre par des sonneries ou des objets qui accaparent notre attention. Plus besoin de s'occuper d'une multitude de choses en même temps.

## INITIATIVE :

*La randonnée (vraiment) pour tous !*

L'association "Run Handi Move" offre la possibilité aux personnes à mobilité réduite, de se rendre au cœur de lieux inaccessibles de l'île grâce aux Joëlettes, sorte de chaise à porteurs munie d'une seule roue.

C'est à l'initiative de Gilles Dubesset, guide à La Réunion, que l'association "Run Handi Move" voit le jour en 2005 et avec elle la première traversée de Mafate en Joëlettes. Une aventure éprouvante et magique à la fois. En 2009, c'est au Grand Raid, cette fois, que les spectateurs et les sportifs découvrent les premières joëlettes de l'île de La Réunion. Mais il faut attendre 2010 et la participation des Pompiers de Paris pour y installer des harnais. **De quoi faciliter grandement les porteurs de Joëlettes !** Depuis, chaque année, les joëlettes sont présentes sur la ligne de départ du Grand Raid et force l'admiration de tous les coureurs et des spectateurs. Des sorties à la journée ou des week-ends à Mafate sont régulièrement organisées avec l'association !



### Alon bat'karé en chiffres

#### 1, 2 et 3 :

La Réunion compte pas moins de 3 GR (Grande Randonnée). Le GR R1, élu beau sentier de France en 2019, dessine une boucle autour du Piton des Neiges.

Le GR R2 traverse l'île du nord au sud sur 135 kilomètres. C'est le circuit le plus long avec le plus de dénivelés.

Le GR R3 propose un joli tour du cirque de Mafate.

#### +850 km de sentiers

sont entretenus et balisés par l'ONF sur l'île de La Réunion.

#### 2 randonneurs sur 3

sont des locaux résidents à La Réunion

#### 1 200 000 :

le nombre de sorties sur les sentiers évalué par an par l'ONF.

#### 10 000 m :

le dénivelé positif cumulé pour la Diagonale des Fous, l'épreuve sportive et ultime du Grand Raid de La Réunion.





## Des itinéraires sur-mesure proposés par le Parc national de La Réunion

**E**n 2017, le Parc national de La Réunion lance son propre portail de géolocalisation et d'offres de randonnée 100% péi : Rando tec-tec. Un site internet et une application très pratique recensant des itinéraires de randonnées offrent un intérêt particulier pour le marcheur. Des circuits agrémentés de points d'intérêts sur la biodiversité, la géologie, l'histoire, la culture... Bref, idéal lorsqu'on souhaite opter pour la marche en pleine nature tout en satisfaisant sa curiosité !

**Rando tec-tec et les agents du Parc national vous guident sur les sentiers, et vous font découvrir les richesses naturelles et culturelles qui jalonnent votre parcours :**



flash a li



**L'ADRESSE EN + D'ANNABELLE,**  
Experte à l'Office de Tourisme du Sud

*"Cet itinéraire de randonnée est parfait à conjuguer avec une visite du Labyrinthe En Champs thé à Grand Coude. Une balade parfaite pour se ressourcer après une bonne marche !"*

**LE LABYRINTHE EN CHAMP THÉ À GRAND COUDE :** 06 92 60 18 88



flash a li



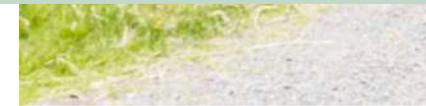
flash a li

# 2

### LE SENTIER DES SOURCES À BRAS SEC (CILAOS)

**DURÉE :** 1H30  
**NIVEAU :** FACILE (117 M DE DÉNIVELÉ)  
**LONGUEUR :** 2 KILOMÈTRES

Près de Bras-Sec, le sentier des sources vous propose de très beaux points de vue sur les reliefs de Cilaos et sur le Piton des Neiges. On prend plaisir à s'y promener notamment pour son ambiance unique de sous-bois avec ses immenses cryptomerias. Le parcours est très accessible et offre une déconnexion presque immédiate.



**L'ADRESSE EN + DE MARIE NOËLLE,**  
Experte à Destination Sud Réunion

*"Profitez de cet itinéraire pour vous rendre chez Reine-Claude Gonthier au Jardin de Piton Bétoum, à Bras Sec. Cette passionnée de nature propose la visite de son magnifique jardin. La Cilaosienne propose aussi une tisane, idéale pour reprendre des forces après la balade."*

**JARDIN BOTANIQUE DU PITON BÉTOUM À BRAS-SEC :** 06 92 64 30 26

# 3

### LE SENTIER DE BRAS PAULINE PAR L'EDEN À BRAS-PANON

**DURÉE :** 2H30  
**NIVEAU :** MOYEN (200 M DE DÉNIVELÉ)  
**LONGUEUR :** 9,5 KM

Des points de vue en cascade, une biodiversité exceptionnelle et des reliques de plantations de thé qui vous plongeront immédiatement dans le passé... Cette randonnée conjugue de nombreux atouts ! En fin de journée ou au lever du jour, tendez l'oreille : les lieux sont propices à l'écoute du chant des oiseaux ! Zoizo La Vierge ou Zoizo Blanc... Saurez-vous reconnaître leur chant ?



**L'ADRESSE EN + DE MARTINE,**  
Experte à l'Office de tourisme de l'Est

*"Après une balade à l'Eden le matin, nombreux sont les randonneurs à se retrouver autour du fameux canard à la vanille d'Eva Annibal à Bras Panon. Cette table d'hôte historique de l'île a toujours du succès."*

**FERME AUBERGE CHEZ EVA ANNIBAL**  
0262 51 53 76

## Inspirations : 3 itinéraires de rando tec tec & bonnes adresses de vos experts !

# 1

### LA BOUCLE DES MARGOSIERS À LA PLAINE DES GRÈGUES

**DURÉE :** 4H30  
**NIVEAU :** DIFFICILE (864 M DE DÉNIVELÉ)  
**LONGUEUR :** 11 KILOMÈTRES



Cette randonnée est fascinante puisqu'elle offre à la fois de très beaux panoramas sur la Rivière des Remparts et le village de la Plaine des Grègues ; mais également une plongée au cœur d'une faune et d'une flore exceptionnelles.



flash a li



# LES CONSEILS PRATIQUES

*Nos astuces pour randonner en toute sérénité !*

## Sentiers ouverts ou fermés ?

Certains sentiers de randonnées font l'objet de travaux pendant l'année. Ainsi, avant votre départ, consultez le site internet [www.onf.fr](http://www.onf.fr) et la carte donnant en temps réel l'état des sentiers gérés par l'ONF.

## La Mafate Attitude est portée par les équipes de l'Office de tourisme de l'Ouest.

Cette éco-charte du citoyen-randonneur vise à donner des conseils pour profiter durablement du cirque de Mafate. Repartir avec ses déchets, favoriser la contemplation à l'hyper-connexion, s'ouvrir à l'autre... Quelques astuces à retenir avant d'emprunter les sentiers!

**La Mafate Attitude, flash a li !**



## Des fruits, de l'eau, un sac-poubelle...

Êtes-vous sûr d'avoir correctement préparé votre sac à dos pour votre randonnée ? Suivez les conseils et astuces de l'Office de Tourisme de l'Ouest! **Avant de partir, je "check" mon sac de randonnée !**



*Eco-geste #2*



*Je rapporte jusqu'à ma porte*

## 3 pépites...accessibles uniquement à pied !

À Mafate ou au Dimitile, les sentiers sont plus que de simples itinéraires de randonnée, ce sont parfois les seules voies d'accès ! Voici quelques adresses à découvrir uniquement à pied (ou presque) !

### LA BOULANGERIE ARTISANALE DE L'ILET D'AURÈRE,

les Délices de Cassy, propose les meilleurs macarons de Mafate ! On y accède uniquement à pied en empruntant l'itinéraire qui part de Deux-Bras à Aurère.

**Les Délices de Cassy**  
06 92 10 65 93

### L'EDEN DU RANDONNEUR,

est un gîte et une table d'hôtes située dans le Bras de la Plaine. Bonne humeur et dépaysement sont au rendez-vous à cette adresse que l'on rejoint en deux heures de marche maximum depuis le Pont d'Yves à l'Entre-Deux.

**Gîte L'Eden du Randonneur**  
06 92 24 01 42

### LE GÎTE LÀ-HAUT.

Si on peut accéder au Dimitile en 4x4, c'est majoritairement à pied que l'on grimpe au cœur de l'un des plus beaux endroits du Sud de la Réunion. Laure et Rudy vous accueillent dans leur gîte, avec sincérité et chaleur pour vivre et partager des moments uniques. Un must à découvrir !

**Gîte Là-Haut**  
06 92 71 76 68

**#!** 5 BONNES RAISONS DE...

# RANDONNÉE GUIDÉE : 5 (BONNES) RAISONS DE SUCCOMBER !

Opter pour une randonnée guidée, c'est découvrir une toute nouvelle façon d'explorer notre île. Conviviale ou enrichissante, animée ou apaisante, il existe 1001 randonnées guidées différentes et autant de raisons d'y succomber... En voici 5 (et c'est déjà pas mal!)



## 1. Marcher, en toute sécurité

Les guides proposés par vos Offices de tourisme sont tous diplômés. Ils ont été formés à l'accompagnement en montagne. S'ils connaissent à la fois les itinéraires et les difficultés de la randonnée, ils sauront également vous glisser quelques conseils pour évoluer en toute sécurité. Utilisation des bâtons de marche, constitution et position du sac de randonnée. Bref, laissez-les vous guider les yeux fermés (ou presque) !



## 2. S'enrichir de ce qui nous entoure

Randonner, c'est avant tout profiter d'un bon bol d'air frais tout en explorant de beaux endroits. Botanique, histoire, culture, le guide de randonnée recèle d'anecdotes à vous partager tout au long de votre progression sur ce qui vous entoure. À quoi cette plante peut-elle servir ? Quelle est la légende qui se cache derrière ce fameux pic de montagne ? En marchant dans ses pas et en suivant sa voix, vous découvrirez une nouvelle manière de randonnée...et une nouvelle île !



## 3. Partager des instants de vie

Que l'on soit marcheur solo en quête de compagnons de route ou un groupe de dalons à la recherche de plaisir à partager, partir en randonnée guidée est une belle occasion de se créer de nouveaux souvenirs. Faire des rencontres, se soutenir dans l'épreuve... et se donner rendez-vous pour une prochaine sortie, qui sait ?



## 4. Faire sa part de colibri péi !

Les guides de La Réunion ont la chance de travailler en plein air toute l'année, au milieu de notre nature. Ils sont ainsi particulièrement sensibles à sa beauté... Et à sa fragilité !



Respecter la faune et la flore, insuffler des écogestes aux randonneurs sur la gestion des déchets, s'assurer de limiter au maximum son empreinte environnementale lors des sorties...



## 5. Opter pour le sur-mesure

Les randonnées guidées, c'est du sur-mesure ! Selon votre niveau, vos attentes, votre zone géographique et votre durée de marche, il existe des dizaines de sorties guidées à tester avec les guides et offices de tourisme de l'île. S'initier au trail le temps d'une matinée à Salazie, remonter les années en parcourant les ruines d'un ancien four à chaux, s'émouvoir d'un lever de soleil magique depuis l'un des sommets de l'île... Vous trouverez toujours la randonnée guidée qu'il vous faut !

## Quelques guides de randonnées péi à rencontrer :

• **Elysée Boyer**, coordinateur de la station Trail de La Réunion à Salazie à l'Office de Tourisme de l'Est : 0692 09 30 37 / [e.boyer@reunionest.fr](mailto:e.boyer@reunionest.fr)

• **Guillaume Barbier** de Bureau Montagne Réunion, groupement solidaire de guides et d'accompagnateurs en montagne sur toute l'île : 06 92 10 92 10 / [bureaumontagnereunion@gmail.com](mailto:bureaumontagnereunion@gmail.com)

• **Teddy Avril** de Spéléo Lave, accompagnateur en montagne et guide spéléo spécialisé en exploration guidée dans les tunnels de lave de La Réunion : 06 92 37 53 14 / [speolave@gmail.com](mailto:speolave@gmail.com)

• **Amandine Fruteau** de chez Esprit Randonnée. Dynamique, pédagogique et engagée... Toutes les qualités d'une randonnée guidée ! 0692 42 81 35 / [espritrandonnee.re](http://espritrandonnee.re)

• **Les éclaireurs de l'Ouest**. Les éclaireurs de l'Ouest, les guides de l'Office de Tourisme de l'Ouest, Ti'Mat et Clovis. Ils proposent toute l'année des balades guidées en ville ou sur le littoral et des randos guidées dans les hauts et bien sûr dans tout Mafate. [www.ouest-lareunion.com/zarlor](http://www.ouest-lareunion.com/zarlor)



# NOU LÉ OUVERT !

Que se soit pour un bon repas après une randonnée ou pour une nuit de repos, nos experts vous partagent les nouvelles adresses qui viennent d'ouvrir leurs portes à quelques pas des sentiers de l'île. Amis randonneurs, ici, gourmandise et bonne ambiance sont assurées... Laissez-vous tenter !



## L'IDÉE RANDONNÉE DE KELLY, Office de tourisme de l'Est

"Nadège est arrangeante et pleine de bonne humeur. Cette adresse est un incontournable dans les hauts de l'Est pour ceux qui cherchent à retrouver le goût authentique de la cuisine au feu de bois. Après être passé chez elle, on emporte sa barquette et on part faire de la randonnée aux 27 échelles dans la vallée de Takamaka. Cette randonnée est technique donc elle n'est pas forcément adaptée à tout le monde mais on peut aussi simplement profiter du panorama et de l'air des hauts de l'Est. Toutes les excuses sont bonnes pour déguster un bon cari de chez Nadège !"

## CHEZ NADEGE la récompense avant, après...ou pendant l'effort !

Située non loin des plus belles cascades de l'île, la vallée de Takamaka, **Chez Nadège à Saint-Benoît propose une cuisine authentique, goûteuse et généreuse.** Au vu de la foule de gourmands qui s'y presse le midi, on peut dire que l'adresse s'est construite une belle réputation. Commander à l'avance est impératif !

Derrière son petit snack coloré, Nadège accueille avec chaleur et sourire ses clients et propose des barquettes à emporter. La particularité de sa cuisine ? Mettre au goût du jour des légumes lontan (brèdes songe, brèdes mouroum, bois de songe avec morue...). Une belle occasion de se replonger dans le tan lontan... et d'embarquer sa barquette réutilisable avant d'attaquer la technique randonnée des cascades de Takamaka !



**CHEZ NADÈGE**  
06 93 60 18 98  
29 CHEMIN GRAND FOND SAINT-BENOÎT  
(SUR LA ROUTE EN DIRECTION  
DE TAKAMAKA)

## LE GITE DU 2 BRAS le seul gîte dans le lit de la Rivière des Galets

Nouveau et unique à La Réunion : découvrez le Gîte du 2 Bras ! Niché au creux du lit de la Rivière des Galets, à la porte d'entrée du Cirque de Mafate, Jean Udrich vous accueille dans ce gîte pour profiter d'un cadre unique et reposant. Sur place, un dortoir de 5 lits ainsi que 2 chambres de 4 lits accueilleront les randonneurs éreintés ou les groupes d'amis ou les familles qui veulent s'organiser **une escapade à l'entrée du plus sauvage des cirques.** Pour les groupes, vous pouvez opter pour la formule complète (Dîner, nuitée et petit-déjeuner) et même installer des tentes à un prix dégressif en fonction du nombre de personnes. Bref, un endroit insolite pour se reposer, profiter... ou faire la fête !



## L'IDÉE RANDONNÉE DE TI MAT, Office de tourisme de l'Ouest

"Qu'est-ce qu'on mange bien dans ce gîte ! Les cuisinières sont exceptionnelles ! L'emplacement du gîte est parfait, au carrefour entre plusieurs départs de randonnées pour Mafate. D'ailleurs, si vous empruntez le GRR2 depuis Saint-Denis, le Gîte du 2 Bras sera une étape intéressante pour se reposer avant de rejoindre Aurère par exemple."



**GÎTE DU 2 BRAS**  
LIT DE LA RIVIÈRE DES GALETS  
MAFATE  
0692 56 45 39

## LE CALUMET randonnez, appréciez... dégustez !

Nouveau à Cilaos : une journée à la découverte du Palmiste Rouge ! Le Cirque "que l'on ne quitte pas" offre un cadre parfait pour une journée placée sous le signe de l'effort, du partage... et du réconfort (ça va souvent ensemble à La Réunion!). Accompagné d'un guide, laissez-vous embarquer pour une découverte insolite de l'îlet Palmiste-Rouge par le Bras de Benjoin. Après la descente dans la rivière et la découverte du célèbre bonnet de Prêtre, le guide vous glissera de nombreuses anecdotes sur la faune et la flore qui vous entourent. Amateurs de géologie, vous serez ici aux anges !

Et quoi de mieux pour se remettre de vos efforts que de pousser la porte du restaurant le Calumet à Palmiste Rouge ? On y déguste une cuisine traditionnelle et réconfortante au pied des vertigineux remparts qui entourent Palmiste Rouge ? Sa lé bon !



## L'IDÉE EN PLUS DE MARIE-NOËLLE Destination Sud Réunion

"Durant cette journée, vous pourrez également découvrir le jardin des Bonsaïs de Jean-Marc à Palmiste rouge ! Ce lieu incroyable rassemble pas moins de 250 bonsaïs dans un cadre magnifique. À faire absolument !"



**SENTIER DES CALUMETS,  
DE CILAOS VERS PALMISTE ROUGE**  
DESTINATION SUD RÉUNION  
0262353433



## GOU LÉ O RESTO Une cuisine 100% fraîcheur

C'est au Tampon que les épicuriens ont rendez-vous pour découvrir cette adresse 100% fraîcheur : Gou lé o Resto. Dans les assiettes (**ou les barquettes réutilisables et consignés Reutiliz**), on y découvre une cuisine équilibrée qui comblera les végétariens comme les flexitariens. Dans les assiettes, on retrouve ainsi des produits péi et locaux agrémentés de quelques twists ! Laissez-vous tenter par le carry porc Vermouth, le zembrocal zambrovates, les crevettes au lait de coco ou à la crème gingembre... Idéalement placé, vous pourrez facilement emporter votre barquette pour une randonnée volcanique !

Dans les assiettes (**ou les barquettes réutilisables et consignés Reutiliz**), une cuisine savoureuse faites de produits péi, locaux et 100% frais, agrémentée de quelques twists ! Ainsi, laissez-vous tenter par le carry porc Vermouth, le zembrocal zambrovates, les crevettes au lait de coco ou à la crème gingembre... Idéalement placé, vous pourrez facilement rejoindre la Cité du Volcan ou emporter votre barquette pour une randonnée volcanique !



## L'IDÉE RANDONNÉE DE ANNABELLE, Office de tourisme du Sud

"Cette adresse est parfaite lorsqu'on descend d'une randonnée au volcan ! On peut aussi s'y arrêter après une balade vers le Piton Ravine Blanche. La boucle du parcours pédestre de la Ravine Blanche, d'une durée d'une heure environ, est facile et accessible à la famille. À faire !"



**GOU LÉ O RESTO**  
06 93 13 60 27  
16, RUE JEAN DE FOS DU RAU  
A PLAINE DES CAFRES

# TRAIT POUR TRAIT & PAS À PAS

Si vous êtes des randonneurs réguliers, vous les avez forcément déjà croisés sur nos sentiers de randonnées. Exerçant le métier de guides diplômés et ils ont fait de leur passion, un métier, si ce n'est une vocation !

MARCHEZ DANS LES PAS DE NOS MEILLEURS AMBASSADEURS DE NOS SENTIERS PÉI !

## BENOIT

*Le guide passionné... volcanique !*

Benoît est un passionné, un aventurier, vrai de vrai. Si vous ne le croisez pas en train de randonner au volcan, c'est qu'il est dans les profondeurs de l'océan en train de tourner son prochain film en apnée !



**D** rôle et pédagogue, ce Breton installé sur l'île depuis bientôt 10 ans connaît le Piton de la Fournaise comme sa poche ! "J'ai depuis tout petit la passion des volcans. Si pendant un temps j'ai exercé en tant que guide en milieu marin, j'ai décidé de me spécialiser sur le territoire du Piton de La Fournaise." Ainsi, plusieurs fois par semaine, Benoît propose à des randonneurs, aguerris ou non, de le suivre pour découvrir de nouvelles facettes du volcan. "Ce que je propose, c'est de découvrir notre volcan hors des sentiers. Tout le monde se précipite au sommet du cratère, pourtant, il existe mille autres richesses et autant de manières

différentes de randonner !". Ici, réside l'un des atouts à la randonnée guidée : découvrir des spots tenus secrets, déambuler hors des sentiers en toute sécurité et profiter d'une expérience unique. D'ailleurs, sans surprise, sa randonnée préférée se trouve à la Plaine des Sables, à quelques encablures du Piton Chisny et des Cratères Aubert de la Rüe.

Vous n'avez jamais entendu parler de ces lieux ? Ça tombe bien : Benoît vous y guidera avec plaisir ! "Lave, textures, sensations : les paysages sont bien plus variés et les lieux sont très peu fréquentés. Ce qui participe aussi à la magie !"



**BENOIT @VOLKAVENTURE**  
RANDO-VOLCAN  
06 92 30 11 73



## ELYSÉE

*Le traileur multi-médaille*

Élysée a la discrétion des grands champions. Et pourtant quel palmarès ! Le coordinateur de la Station Trail de Salazie compte près d'une centaine de courses de trail à son actif.

**ELYSÉE BOYER**  
OFFICE DE TOURISME  
DE L'EST - STATION TRAIL DE SALAZIE  
0262 46 16 16

**C**e "100% Yab Chouchou" est tombé dans la marmite du trail dès ses 18 ans ! "Cela fait une bonne vingtaine d'années que je fais du trail et de l'ultra trail. J'ai participé, je crois, à presque toutes les compétitions que l'on peut envisager !" Diagonale des Fous, semi-raid de La Réunion, trail du Piton des Neiges, Transdimitile, Trail de minuit, Trail du Colorado, Trail des Anglais, Mascareignes... C'est simple, Elysée s'est lancé à l'assaut de toutes ces compétitions au fil des années.

Avant d'être coordinateur de la station de trail pour l'Office de Tourisme de l'Est, Elysée n'avait jamais envisagé ce métier ! "J'ai travaillé dans l'industrie puis, du jour au lendemain, j'ai tout plaqué et j'ai suivi la formation de "Guide accompagnateur en moyenne montagne". Formation qui m'a entraîné jusqu'à Chamonix, la ville mondiale de l'ultra-trail ! Je suis ensuite rentré chez moi, dans l'Est de l'île, où j'ai la chance de travailler depuis !". Discret et rigoureux, Elysée prend plaisir depuis à mettre



en place notamment des programmes de coaching de trails sur-mesure, pour des clients en quête de performances et d'améliorations "Ce qui me plaît le plus dans mon métier, c'est le contact et l'échange. Et de pouvoir le faire au cœur des plus belles montagnes, celles de Salazie d'où je suis natif !". Car, pour lui, la clé de la réussite sportive vient justement de l'échange. "J'ai appris à courir seul mais en groupe cela permet de partager, d'échanger, de se motiver et de s'encourager. S'entraîner seul et en autodidacte peut avoir des conséquences." Une raison de plus de se tourner vers un guide diplômé !



## AMANDINE

*La guide... qui compte*

Depuis plus de 10 ans, Amandine et sa bonne humeur communicative, propose une approche responsable et engagée de la pratique de la randonnée sur l'île. Scientifique de formation, elle a décidé de mettre son expérience et ses valeurs au service de sa vocation.

**A**près avoir passé son concours d'Accompagnatrice en Montagne en 2011, Amandine se lance en tant que guide sur les sentiers de l'île. Arpenter les sentiers tout en douceur, adopter la slow attitude, se sensibiliser sur la fragilité de l'environnement mais toujours avec bonne humeur et convivialité : voilà ce qui guide Amandine depuis une dizaine d'années ! "J'aime les gens, et c'est un impératif quand on fait ce métier !".

En 2021, Amandine s'entoure notamment de la SEOR (société d'études ornithologiques de La Réunion) et de OSI (ONG spécialisés dans les vacances pédagogiques) pour proposer à La Réunion un nouveau concept de randonnée : les randos qui comptent. L'objectif est simple : **mêler le plaisir de la randonnée à celui des sciences participatives**. Ainsi, le temps d'une journée ou pour des vacances, Amandine propose aux enfants et aux adultes,

de joindre l'utile à l'agréable en profitant de la randonnée et de l'immersion en pleine nature pour développer son sens de l'observation scientifique, créer de nouvelles vocations et poursuivre la sensibilisation des jeunes générations à la protection de l'environnement. "Une belle occasion de faire notre part tout en prenant du plaisir". **Un atout en plus pour la randonnée guidée !**

  
AMANDINE  
ESPRIT RANDONNÉE  
06 92 42 81 35  
WWW.ESPRITRANDONNEE.RE



## BENOÏT

*le guide passionné... volcanique !*

**Benoît est un passionné, un aventurier, vrai de vrai. Si vous ne le croisez pas en train de randonnée au volcan c'est qu'il est dans les profondeurs de l'océan en train de tourner son prochain film en apnée !**

**D**rôle et pédagogue, ce Breton installé sur l'île depuis bientôt 10 ans connaît le Piton de la Fournaise comme sa poche ! "J'ai depuis tout petit la passion des volcans. Si pendant un temps j'ai exercé en tant que guide en milieu marin, j'ai décidé de me spécialiser sur le territoire du Piton de La Fournaise". Ainsi, plusieurs fois par semaine, Benoît propose à des randonneurs, aguerris ou non, de le suivre pour découvrir de nouvelles facettes du volcan. "Ce que je propose, c'est de découvrir notre volcan hors des sentiers. Tout le monde se précipite au sommet du cratère, pourtant, il existe mille autres richesses et autant de manières différentes de randonnée !". **Ici, réside l'un des atouts à la randonnée guidée : découvrir des spots tenus secrets, déambuler hors des sentiers en toute sécurité et profiter d'une expérience unique.** D'ailleurs, sans surprise, sa randonnée préférée se trouve à la Plaine des Sables, à quelques encablures du Piton Chisny et des Cratères Aubert de la Rüe.

Vous n'avez jamais entendu parler de ces lieux ? Ça tombe bien : Benoît vous y guidera avec plaisir ! "Lave, textures, sensations : les paysages sont bien plus variés et les lieux sont très peu fréquentés. Ce qui participe aussi à la magie !"

  
AMANDINE  
ESPRIT RANDONNÉE  
06 92 42 81 35  
WWW.ESPRITRANDONNEE.RE

# ALON BAT IN KARÉ !

Petits ou grands marcheurs, nos experts ont arpenté les sentiers de l'île pour vous sélectionner leurs randonnées et balades préférées ! Que ce soit pour le panorama splendide, la beauté d'une nature luxuriante ou celle d'une cascade rafraîchissante : à vous de choisir votre prochaine sortie !



FLORENCE  
EXPERTE DE L'EST



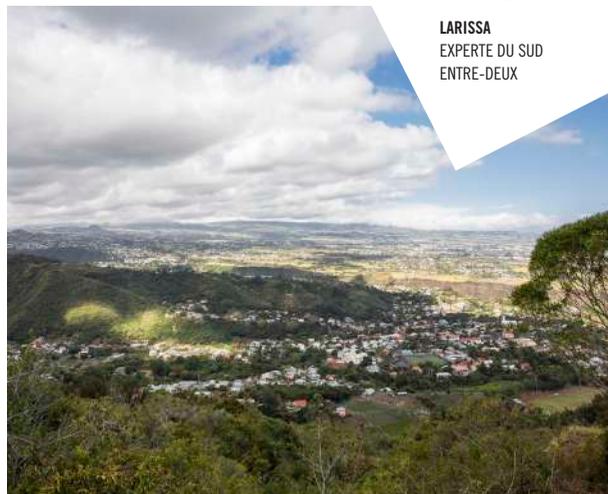
“**Connaissez-vous la boucle de Fartlek ?** Derrière ce nom surprenant, vous pourrez découvrir une balade agréable et facile d'une trentaine de minutes qui vous offrira une évasion en pleine nature! Dès les premières minutes de marche, vous serez entourés par les immenses cryptomérias. **Tendez l'oreille: le bruit de la rivière se fait entendre !** Et si vous êtes chanceux, vers fin mai ou juin, vous pourrez même déguster quelques goyaviers le long de cette balade familiale. Grand Ilet, à la Ravine Blanche est une destination idéale pour un week-end prolongé ou des vacances scolaires au grand air. Au pied de la Roche Écrite et du Cimendef, face à ce géant de montagne, vous vous sentirez tout petit !”



CARTE D'IDENTITÉ DE LA RANDONNÉE :  
DURÉE : 30 MINUTES  
DÉNIVELÉ POSITIF : 80 M  
DISTANCE : 1,4 KM



LARISSA  
EXPERTE DU SUD  
ENTRE-DEUX



“**Sans hésiter (et sans surprise!), mon sentier coup de cœur se trouve au village de l'Entre-Deux !** Il s'agit de la randonnée du sentier de Coteau Sec. Le départ se fait à quelques mètres du stade du village (impasse Roland Garros) et grimpe légèrement pour offrir un panorama splendide sur tout l'Entre-Deux, le Dimitile et même sur la majestueuse (et tortueuse!) route de Cilaos. C'est une boucle qui dure environ 2 heures et qui porte bien son surnom : **le Balcon de l'Entre-Deux !** Mon conseil est de commencer la randonnée plutôt le matin car, ici les nuages peuvent vite arriver !”



CARTE D'IDENTITÉ DE LA RANDONNÉE :  
DURÉE : 2 HEURES MAX  
DÉNIVELÉ POSITIF : 200 M



MARIE-NOËLLE  
EXPERTE CHEZ DESTINATION  
SUD RÉUNION



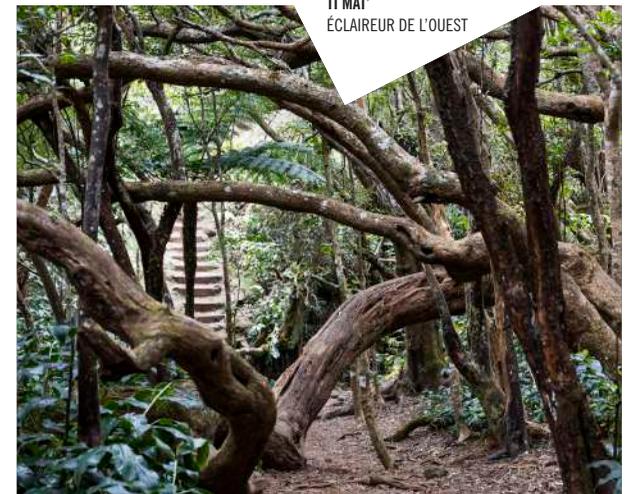
“**Mon coup de cœur est un classique du cirque de Cilaos !** Pour moi, LA randonnée à faire est celle de la Cascade Bras Rouge qui débute par le sentier des porteurs. Accessible, elle n'en reste pas moins très agréable et possède de nombreux atouts : la rivière rafraîchissante, la nature splendide, la cascade majestueuse et quelques marches à descendre (et à remonter !) pour un peu d'activité sportive! Lorsque j'ai l'occasion, c'est une randonnée que je vais prendre plaisir à faire ! **Certes, il faut tout de même avoir une bonne condition physique mais si on a peur, je conseille simplement de prendre la journée. Prendre son temps, c'est la clé pour marcher sereinement!** En bas du sentier, vous pourrez même vous tremper dans la rivière mais restez prudent : il ne faut pas trop s'approcher du bord. Cette randonnée débute au centre-ville de Cilaos, alors n'hésitez pas à passer nous voir à l'Office de Tourisme pour savoir si les conditions sont bonnes avant de débiter cette marche !”



CARTE D'IDENTITÉ DE LA RANDONNÉE :  
DURÉE : 2H30 À 3H MAX  
DÉNIVELÉ POSITIF / NÉGATIF : 400 M  
DISTANCE : 6 KM  
ITINÉRAIRE



TI MAT  
ÉCLAIREUR DE L'OUEST



“**J'ai découvert il y a quelque temps le Sentier de bord et l'entrée dans la réserve biologique des Hauts de Bois de Nêles depuis le Maïdo. C'est, pour moi, un incontournable à faire en saison des pluies lorsque les sentiers mafatais sont inaccessibles par exemple.** La balade débute par des points de vue vertigineux du Maïdo et nous conduit, en descendant, vers une explosion de nature lorsqu'on pénètre, alors, dans la forêt de bois de couleur d'Alcipe. Ici, vous pourrez découvrir de nombreuses espèces endémiques : calumet, fanjan, maho, bois de corail, bois de merle... On a également de très jolis points de vue sur Mafate ! Cette forêt est splendide et se dévoilera aux randonneurs qui ouvrent l'œil ou qui seront accompagnés d'un guide !”



CARTE D'IDENTITÉ DE LA RANDONNÉE :  
DURÉE : 5 À 6 HEURES MAX  
DÉNIVELÉ POSITIF : 129 M  
DÉNIVELÉ NÉGATIF : 648 M  
DISTANCE : 10 KM  
CETTE RANDONNÉE EST PROPOSÉE TOUS LES JEUDIS  
DANS LE CADRE D'UN ZARLOR RANDO



# UNE RANDONNÉE *une histoire*

De l'histoire tragique du Piton d'Anchaing au somptueux plateau Kelval à Mafate, La Réunion et ses décors sont façonnés depuis toujours par des histoires et/ou des légendes fascinantes. Vous connaissez probablement ces lieux... Mais connaissez-vous leurs histoires ?



## LE PITON D'ANCHAING À SALAZIE

Tous ceux qui entrent dans le cirque de Salazie en empruntant sa route aux 100 cascades ont pu admirer le Piton d'Anchaing, ce sommet de montagne culminant à un peu plus de 1350 mètres d'altitude. **Sommet que nous sommes de plus en plus nombreux à gravir !**

Son nom n'est pas anodin puisqu'il s'agit de celui d'un grand chef marron, Anchaing, ayant fui un propriétaire de terrain, en compagnie de sa femme, Héva. Le couple se serait ainsi réfugié au sommet de cette montagne inaccessible où ils eurent des enfants et vécurent heureux pendant plusieurs années en autonomie... Jusqu'à ce fameux jour où, ils finirent par être retrouvés par des chasseurs. Ils préférèrent, alors, sauter dans le vide plutôt que de se faire attraper à nouveau. La légende raconte même qu'ils se seraient ainsi transformés en papangue. **Et vous, qu'auriez vous fait par amour ?**

## MARLA ET SON PLATEAU KELVAL

Dès le début du 18<sup>e</sup> siècle, le cirque de Mafate devient un refuge idéal pour les esclaves en fuite, les Marrons. Ces derniers, en remontant la Rivière des Galets jusqu'au pied du Gros Morne où se trouve sa source, y découvrirent un vaste plateau verdoyant à 1600 mètres d'altitude, adossé au rempart. Ils y développèrent des cultures et de l'élevage sur un second plateau à proximité des habitations, **qu'ils nommèrent "petit enclos", "Kely vala" : le plateau Kelval.** Plus tard, des "petits blancs des hauts" s'y installèrent également et y perpétuèrent une tradition aujourd'hui disparue : la fabrication du beurre, qu'ils acheminaient ensuite vers Cilaos, à dos de bœuf Moka, en passant par le col du Taïbit. **D'ailleurs, saviez-vous qu'avant Cilaos, Mafate était LE cirque où l'on cultivait de la lentille?** La livraison de la célèbre route de Cilaos en 1932 entraîna alors l'exode, vers le cirque voisin, d'une partie des habitants de l'îlet, emportant avec eux la future lentille de Cilaos...



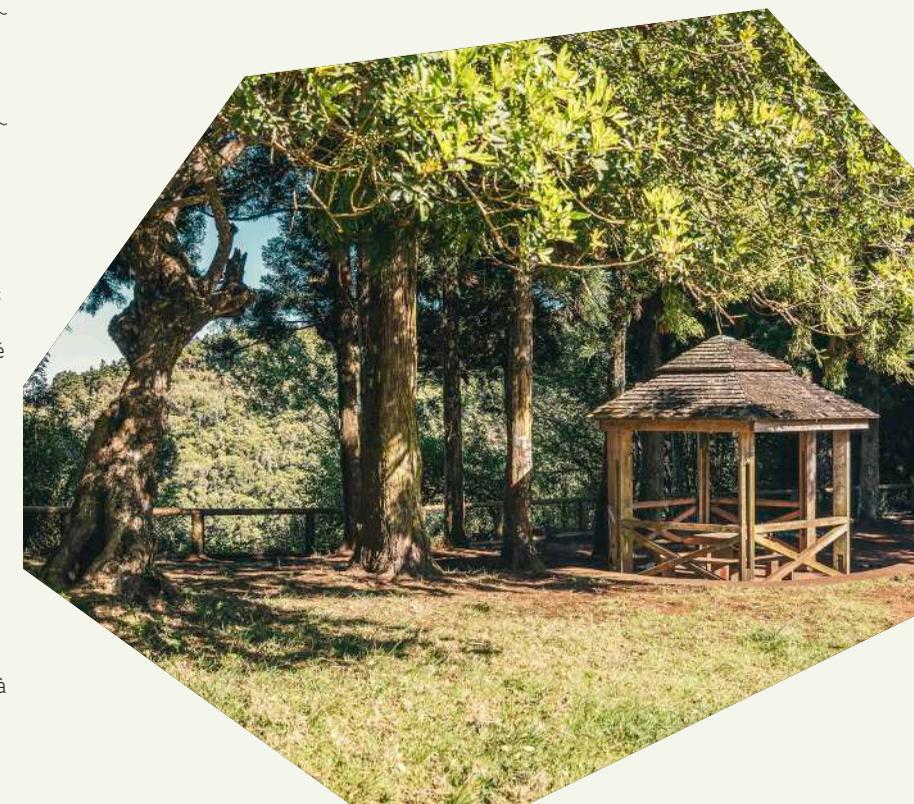
## LE SENTIER DU CAP BLANC À SAINT-JOSEPH

Cap Blanc est l'une des randonnées les plus populaires du sud de l'île. En 1850, alors que la culture du géranium poursuit son expansion dans la région, plusieurs habitants, motivés par cette activité lucrative, s'installent à Grand Galet. Ces habitants, en provenance de Langevin ou de Saint-Joseph, vont, ainsi, **fonder le village de Grand Galet, à quelques encablures de la plus célèbre des cascades de l'île.** Quelques années plus tard, le déplacement de la population se poursuit plus en amont, fondant ainsi le village de Cap Blanc. Plusieurs centaines de personnes ont ainsi vécu dans ce village avant qu'il soit, au fil des années, dépeuplé. En effet, dans les années 1970, à la suite d'intempéries (cyclone, éboulis...) accentuant l'isolement, les derniers habitants sont revenus de Cap Blanc sur Grand Galet, certains ayant même préféré descendre sur la côte...

**Mais Cap Blanc n'a jamais perdu de son attrait et nombreux sont aujourd'hui les familles à s'y balader !**

## LE SENTIER DES OUVRIERS AU TÉVELAVE

Le village du Tévelave, (que l'on peut traduire par "Grande Terre" en malgache) dans les hauts des Avirons, est connu notamment pour son ambiance bucolique et ses nombreux sentiers de randonnées. Parmi eux, **le sentier des Ouvriers**, avant de porter ce nom, fut pendant longtemps l'un des axes majeurs du marronnage. Reliant les bas de la planèze du Sud aux Bénarès (dans les Hauts), il était à l'époque utilisé pour assurer le ravitaillement des Marrons. **Ponctué de fenêtres et de "guetali" (observatoires) ouvrant sur les Bas**, le sentier permettait aux Marrons en fuite d'entendre, de prévenir et de contenir l'arrivée des chasseurs de marrons. Il faudra attendre l'installation définitive des hommes sur ce secteur pour que ce sentier de randonnée devienne alors celui des ouvriers forestiers permettant d'accéder au camp dit "Tévelave" (ancien camp marron du Bras de Jeanne), dédié à la production du bois de Tamarins des Hauts. Bois qui servait notamment à alimenter le "Ti Train" vapeur qui faisait la liaison de Saint-Benoît à Saint-Pierre, sur la côte. **Le Sentier des Marrons est ainsi devenu Sentier des Ouvriers...**





# BIENVENUE À MA TABLE

*Chez Patrick Manoro,*

GÎTE LA MANDOZE À SALAZIE

Partage et convivialité sont les ingrédients incontournables de la cuisine réunionnaise. Sur les sentiers, les randonneurs n'ont souvent qu'une hâte : se retrouver au chaud, autour d'un bon cari ou d'un bon rougail et partager de savoureux moments. Un bon cari est forcément meilleur lorsqu'il est partagé avec la famille ou les amis, non ? Aujourd'hui, direction Salazie où Patrick Manoro, du gîte La Mandoze nous accueille à sa table. Au menu : amour de l'île et bonne humeur ! Bon appétit zot tout !

## La convivialité à table : la spécialité de Patrick Manoro

**D**epuis qu'il a ouvert son gîte à Hell-Bourg en 1985, Patrick Manoro aime le partage et l'accueil. C'est d'ailleurs pour cela que sa femme et lui se sont lancés en tant que gîteurs et ont nommé leur chaleureuse kaz "La Mandoze".

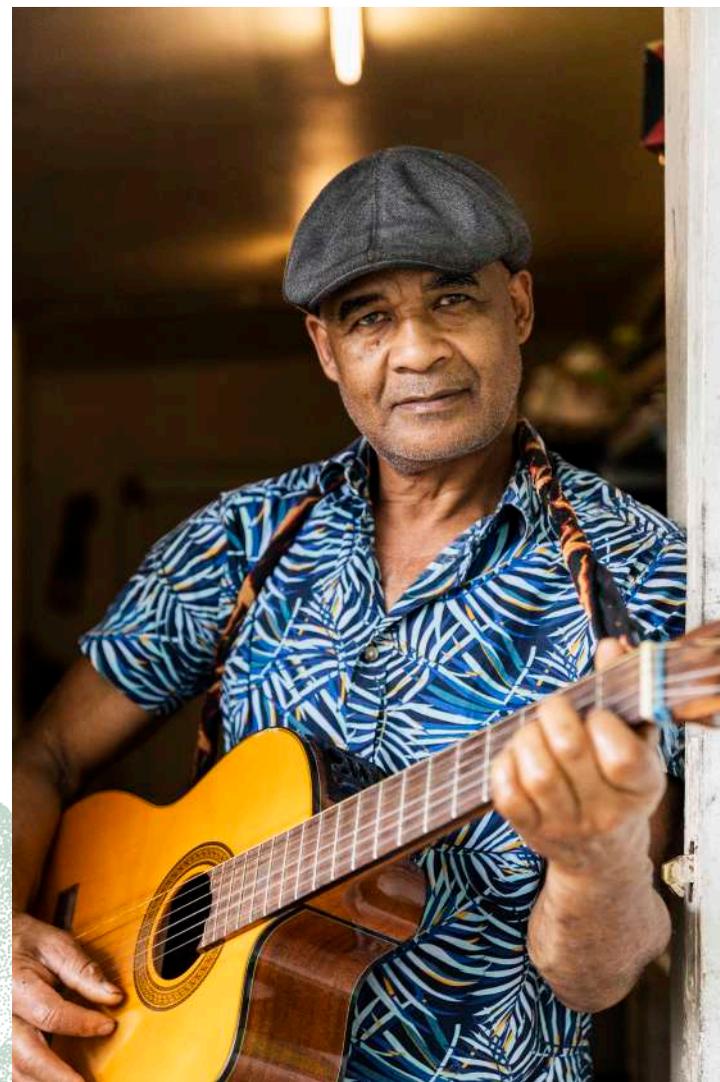
### En effet, la mandoze est synonyme d'accueil.

Zot i connaît cette expression ? Patrick nous explique : "Lorsqu'il reste un fond de sucre dans le café, on y verse le rhum. On utilise alors l'expression "Boi la mandoze!" ("Bois un coup"). C'est ça La Réunion : un accueil chaleureux... et parfois un petit peu arrosé". S'il reste souvent dans son cirque favori, Patrick aime rencontrer et partager avec

ses clients. Qu'ils viennent de l'île, de métropole ou d'ailleurs, ses échanges sont l'occasion de s'enrichir et de voyager ! "Je leur parle de l'île, de son histoire, de Mafate et des randonnées, et en retour, ils me parlent de leur pays ou de leur histoire. C'est comme ça que je voyage !".

### Un bon repas dans les hauts se termine toujours par quelques chansons !

Patrick est connu pour ses animations musicales pendant et après le repas : sega, maloya, djembé, roulèr, kayamb... Rien ne l'arrête ! Un moment convivial mettant en avant le patrimoine réunionnais. Une super initiative qui permet au gîte de La Mandoze d'attirer des voyageurs venus des quatre coins de l'île mais aussi du monde.



## Kosa nena dan zot marmite Patrick ?

Pour régaler ses voyageurs, Patrick part chercher ses produits tout près de chez lui : rien de mieux que le local ! Fruits et légumes, poulet, saucisses... du frais dans l'assiette, toujours ! Il prend plaisir aussi à faire visiter son jardin à ses visiteurs, une belle occasion d'échanger et de partager autour des plantes de l'île.

**En parlant de spécialités... Kosa nena dan zot marmite Patrick ?** "Punchons-nous sur la question" aurait dit Patrick Manoro. À la Mandoze, on commence forcément le repas par un apéritif, un ti'punch maison. Ensuite, le choucho se dévoile à toutes les sauces ! Gratin, daube, patate choucho, brèdes choucho... Il y en a pour tous les goûts. Mais ce n'est que l'entrée ! Car oui, la cuisine dans les hauts est encore plus généreuse que celle que l'on déguste tous les jours. **Que ce soit pour récupérer après une randonnée ou pour se préparer à grimper le lendemain, il faut prendre des forces !** Patrick affectionne particulièrement le cari au feu de bois, avec du poulet ou du porc, parfois même avec avec des camarons. Toujours accompagné de grains et d'un bon rougail qui pouak ! En dessert, alors que chacun partage son anecdote et ses péripéties de randonneurs, tout le monde se retrouve autour d'un délicieux gâteau patate ou ti son ! Et si vous demandez à Patrick son plat préféré... la réponse est immédiate : un bon poulet aigre-doux ! D'ailleurs, avec un peu de chance, vous pourrez y goûter ! Entre moments de convivialité autour de la musique et produits locaux, la cuisine du gîte La Mandoze n'a rien à envier à ses voisins ! Des randonneurs du monde entier se rendant à Mafate ou visitant Salazie se retrouvent chez Patrick Manoro et s'en souviennent longtemps !

**A**  
RETROUVEZ PATRICK MANORO ET SON  
GÎTE LA MANDOZE À SALAZIE  
14, CHEMIN DES ECOLES  
97433, SALAZIE  
TÉL : 0262478965  
MOBILE : 0692656528

# Mes spots PHOTOS

Avis aux photographes amateurs ou professionnels : La Réunion recèle de spots somptueux pour réaliser vos plus beaux clichés. D'ailleurs, dénicher les plus beaux décors pour y réaliser LA photo est une formidable occasion d'explorer l'île hors des sentiers battus. Pour vous donner un coup de pouce, on a demandé à vos experts de vous partager leurs meilleurs spots à photos...

Alors à vos appareils, 3,2,1 : souriez !

**Mathieu**  
Expert de l'Est




“Pour réaliser de belles photos de notre territoire, je recommande à 100% de se rendre au niveau de la coulée de 1977 et d'emprunter le sentier qui vous emmène jusqu'à l'Anse des cascades. Rien qu'au poids de départ, au niveau de la coulée, on ne peut rester indifférent face à la puissance de la nature entre la coulée de lave et le bleu azur de l'océan Indien. Le sentier est très accessible, et se faufile entre une nature luxuriante et une côte sauvage aux falaises volcaniques. C'est magique !”

**Christophe**  
Expert du Sud




“Cap jaune, Cap Méchant... le sud de l'île recèle de spots pour faire des photos magnifiques ! Mais mon spot photo, un peu plus confidentiel, se trouve au niveau du Four à Chaux de Manapany. Ici, la roche légèrement rouge vient rencontrer l'océan turquoise, c'est très beau. Surtout en fin de journée lorsque les rochers s'illuminent...Magique ! Pour y accéder, c'est simple : le site se trouve à quelques pas de notre l'Office de tourisme, arrêtez vous dans notre belle kaz kréol et récupérez une brochure explicative. Ce sera l'occasion d'en apprendre plus sur le Four à Chaux et conjuguer culture et photo : le binôme idéal.”

**Anais**  
Experte de l'Ouest




“Je n'ai pas un spot mais une multitude de spots à photos à partager ! Si vous souhaitez des points de vue splendides sur toute la côte Ouest et le lagon, empruntez la route des hauts Hubert Delisle, qui s'étend de Saint-Paul jusqu'à la Chaloupe Saint-Leu. En plus de vous plonger dans l'histoire lointan de l'île, avec ses petites boutiques, ses cases créoles et son ambiance particulière, les panoramas sur la côte sont splendides. Le mieux pour en profiter sereinement est d'emprunter cette route en louant des vélos ; vous aurez ainsi toute la liberté de vous arrêter pour réaliser vos plus beaux clichés !”

**Guillaume**  
Expert de Destination Sud Réunion




“Pour réaliser vos plus beaux clichés, pour moi, c'est dans le village de Terre-Sainte que ça se passe ! En plus des petites ruelles avec ses maisons de pêcheurs et ses fresques de street-art, je retiendrai deux spots photos en particulier. Le premier se trouve non loin des banians où les pêcheurs viennent se préparer à prendre la mer, au niveau de la jetée et du phare. Le soir, on peut y apercevoir tout le front de mer de Saint-Pierre illuminé. De nuit comme de jour, c'est très beau. Mon second lieu se trouve à la Croix des Pêcheurs, un peu plus haut. Pour s'y rendre, il faut repérer le kiosque des pêcheurs et remonter la rue pavée. Pour la petite histoire, les femmes de pêcheurs venaient ici prier pour que leurs maris rentrent sains et saufs de la mer. Le cadre y est typique, paisible et surprenant...”

## Nartrow' sur #EXPLORELAREUNION !

Vous êtes photographe professionnel ou amateur ?  
Publiez vos clichés sur les réseaux sociaux en utilisant le #EXPLORELAREUNION et nous partagerons votre œuvre avec plaisir !  
Toute l'équipe a déjà hâte de découvrir vos spots, vos découvertes et vos plus belles photos !

# ZOT I SOUVIEN

## LE THERMALISME À MAFATE : LA "SOURCE" DE LA RANDONNÉE MAFATAISE

De nos jours, Mafate est un cirque où la randonnée est reine. Loin du tumulte de la ville, les randonneurs viennent y trouver un havre de paix au milieu de cette nature luxuriante. Mais depuis quand cet intérêt pour la randonnée s'est-il manifesté ? Pourquoi dans l'ancien temps, Mafate attirait les Réunionnais de toute l'île ? Et si Mafate était le réel berceau du thermalisme à La Réunion ?



### **Mafate-les-eaux, le village thermal du cirque de Mafate**

Vous avez bien lu ! Il existait autrefois un village thermal à Mafate ! On raconte que c'est à cet endroit même que le Roi Maffack (ou Mafate), marron (esclave enfui) d'origine Malgache, est venu installer son territoire près d'une source thermale, alors qu'il était en fuite. L'odeur de cette source lui

a alors valu le nom de "Celui qui pue" (Mafate) en malgache... Mais, officiellement, ce n'est qu'à partir de 1853 que la source fût redécouverte dans le lit de la Rivière des Galets, en plein cœur de Mafate. **Grâce à cette trouvaille, l'activité économique autour de cet îlet se développa.** Rapidement, 3 auberges sont construites, ainsi qu'une église. À l'époque, les notables de l'île, en quête de "changement d'air" et de détente, se faisaient transporter dès 1881 à l'aide de chaise à porteur (manchi en créole) jusqu'au village de Mafate-les-Eaux où ils pouvaient profiter des thermes, de

l'hôtel et des quelques locations disponibles. Les curistes, cherchant à soigner leurs problèmes de peau, se rendaient alors dans cette source riche en soufre. Selon plusieurs scientifiques venus étudier l'eau de l'île au XIX<sup>e</sup> siècle, la source de Mafate serait unique sur l'île et sa composition se rapprocherait des eaux des Pyrénées. Un sentier, le C.D.2 (Chemin Départemental 2) et qui permettait, à l'époque, d'accéder à cheval jusqu'à La Porte pour devenir plus périlleux par la suite fut créé à la même époque. Un sentier aujourd'hui oublié...

### **Qu'en est-il aujourd'hui ? Peut-on retrouver les vestiges de l'îlet ?**

#### **La chaise à porteurs, kossassa ?**

Tel l'Atlantide, Mafate-les-eaux s'est retrouvé en 1913, noyé par la montée des eaux. En cause ? Un éboulement d'un flanc du Bronchard qui créa un barrage en aval



Comme son nom l'indique, la chaise à porteurs est une chaise munie de brancards, portée à bras d'hommes, pour se déplacer individuellement. En France, on utilisait celle importée d'Angleterre, avec une cabine. Elle était utilisée pour conduire les curistes dans les établissements thermaux dès le XIX<sup>e</sup> siècle. À La Réunion, on n'importait pas les chaises anglaises ou françaises, mais celles de Madagascar, les Filanzanes. Elles ne comportaient pas de cabines et avaient besoin de 4 porteurs. Elles étaient utilisées par les familles riches de l'île au XIX<sup>e</sup> siècle lorsque la chaleur était excessive l'été, pour se rendre dans les hauteurs de l'île, puis, pour profiter des bienfaits thermaux à Mafate, à Cilaos et à Salazie.

du village. La source ne jaillissant qu'à 2 mètres au-dessus de la rivière, celle-ci fut totalement recouverte et son eau se mélange encore aujourd'hui à celle de la Rivière des Galets... Aujourd'hui, la nature a repris ses droits et il faut grimper pour retrouver ce sentier ! Difficiles (voire impossible) d'accès, quelques passionnés tentent encore d'aller observer les vestiges de l'îlet via les restes du CD2. Un jour, peut-être, Mafate-les-eaux accueillera à nouveau des curistes...

POUR TOUT CONNAÎTRE SUR LE CIRQUE DE MAFATE :  
ZALOR RANDONNÉES GUIDÉES DANS LE CIRQUE DE MAFATE :

TEL. 0262 42 31 31



# LOKANOO, un job... au sommet !

Installé depuis plus de 10 ans à Saint-André, Maxime a depuis toujours la passion des voyages et des challenges...sportifs. Le Népal : c'est fait. Le Mont Blanc : c'est fait. Les 3 courses du Grand Raid : c'est fait aussi. En 2017, ce passionné s'est lancé dans un tout nouveau défi en lançant Lokanoo ! Découverte d'un nouveau métier... plutôt insolite !



Après quelques années passées chez Décathlon, Maxime, accompagné de son binôme Damien, décide de lancer un service unique de location de matériels de loisirs à La Réunion. "Lokanoo a vu le jour en partant d'un constat que l'on partage tous désormais! Pourquoi acheter alors qu'on peut louer ? Dans tous mes voyages, j'ai toujours utilisé la location de matériels de bivouac et j'ai décidé de le développer sur l'île". **Économique, écologique, pratique: les arguments sont nombreux en faveur de la location.** Ainsi, Lokanoo propose à ses clients, en majorité des Réunionnais, la location de matériels de camping, de bivouac mais aussi de puériculture et de randonnée sur toute l'île. **L'une de ses particularités : son service "sherpa" qui intègre même la livraison du matériel directement sur les sentiers de randonnée!** La classe!

**Un job... Au sommet !** Désormais, l'entreprise se développe et propose aussi des expériences clé en main aussi éphémères que magiques. "Avec l'aide de Simon qui nous a rejoints récemment, nous proposons un service unique de transport et d'installation de bivouac aux quatre coins de l'île et surtout... au sommet du Piton des Neiges". **De quoi bouleverser encore un peu plus le cadre de travail de Maxime !** Ainsi, plusieurs fois par semaine, les courageux portent sur leurs dos, tente, lampes, matelas, sacs de couchage... afin d'installer, au sommet de l'île, un bivouac "tout confort" pour des clients qui n'ont qu'à se préoccuper de grimper (oui on sait, c'est déjà beaucoup). **Magique comme prestation, pas vrai ?**

En complément, Lokanoo propose aussi le dîner et le petit-déjeuner ! **"Nous avons une forte vocation éco-responsable dans notre métier et nous tâchons d'être exemplaires sur le sujet.** Préservation du site, gestion des déchets, produits bios 100% péi...". Sans surprise, si vous lui demandez ce qui lui plaît dans son métier, la réponse est immédiate : "J'ai réussi à créer un job sur-mesure ! Randonnée, découverte, rencontres, absence de routine... Le job de rêve !".

Alors ne rêvez plus à un futur job et faites comme

  
**LOKANOO**  
 WWW.LOKANOO.FR  
 TÉL. 0693 81 07 11 - CONTACT@LOKANOO.FR

## "MES ASTUCES 100% RÉCUP' APRÈS LA RANDO"

Qu'on se le dise : avoir des courbatures après une bonne marche n'est pas inéluctable ! La preuve : nos experts recèlent de bonnes idées et d'astuces pour récupérer facilement et sereinement après une randonnée !



**L'ASTUCE RÉCUP' de Marie-Noëlle**  
 DESTINATION SUD RÉUNION

"J'ai même deux astuces à partager pour récupérer plus facilement ! La première est à faire pendant la randonnée. **Il s'agit de boire de l'eau régulièrement !** On a souvent tendance à ne pas vouloir trop charger son sac, pourtant s'hydrater régulièrement, y compris après la marche, est très important. Cela permet d'éviter les crampes, vous verrez ! Et si vous voulez vous faire plaisir, **les Thermes de Cilaos proposent une séance spéciale "récupération du randonneur"** qui inclut hammam, bain avec hydromassage, douche au jet ou à infusion et même, une formule avec un modelage des muscles sollicités. Vous serez aux anges !"

 **LES THERMES DE CILAO**  
 ROUTE DE BRAS-SEC - CILAO  
 0262 31 72 27



**L'ASTUCE RÉCUP' de Mathieu**  
 OFFICE DE TOURISME DE L'OUEST

"Mon astuce pour récupérer après une randonnée...c'est d'en faire régulièrement ! Je conseille en effet de marcher pendant une heure minimum chaque semaine. **Puis, une fois par mois, d'opter pour une grosse marche de plus de trois heures, entre amis, en famille ou pendant une de nos randonnées guidées.** Chacun a son niveau et son endurance, mais pratiquer la randonnée régulièrement permet de maintenir une condition physique stable et une meilleure récupération. À La Réunion où on a la chance de pouvoir randonner quasiment toute l'année et d'y découvrir des panoramas splendides. De quoi se motiver encore plus, pas vrai ?"

 **AURIANE HOUILLON**  
 TERRE & SENS  
 0692 92 63 03



**L'ASTUCE RÉCUP' de Kelly**  
 OFFICE DE TOURISME DE L'EST

"Mon astuce possède un prénom...et des doigts de fée ! Auriane s'est installée depuis peu du côté d'Hell Bourg avec son activité Terre & Sens. Avec douceur et professionnalisme, elle propose plusieurs prestations de massages dans le cirque de Salazie et peut se déplacer directement à votre hôtel ou gîte ! **Se faire masser après une randonnée, c'est super puisque cela permet de détendre les muscles et de relâcher la pression des randonneurs.** Car oui, sur les sentiers, on peut aussi être tendus ! C'est plus qu'une astuce... C'est un vrai coup de cœur !"



**L'ASTUCE RÉCUP' de Loïc**  
 OFFICE DE TOURISME DU SUD

"Mon conseil pour se remettre d'une randonnée... c'est de se laisser tenter par une parenthèse de détente avec Fabien et son institut de massage «Destination Bien être». Ce praticien diplômé a ouvert son institut à Manapany Les Bains. Après une randonnée, le massage ayurvédique des pieds au bol Kansu est très agréable. **D'ailleurs, d'après lui, un massage peut également être bénéfique avant de commencer la randonnée,** puisqu'il permet de se détendre et d'échauffer les muscles avant de les faire travailler. Fabien se déplace également à domicile ou dans certains gîtes. Que ce soit avant ou après une randonnée, un massage n'a jamais fait de mal, n'est-ce pas ?"

 **FABIEN - DESTINATION BIEN ÊTRE**  
 8 LOTISSEMENT MINMIN  
 SAINT-JOSEPH  
 0693 20 24 39

# ASTER, KOSA NOU FÉ ?

DÉCOUVREZ NOS IDÉES DE SORTIES ET D'EXPÉRIENCES  
POUR VOS PROCHAINES RANDONNÉES SUR L'ÎLE !



## OUEST

### Mafate en un jour : challenge accepté !



Et si vous releviez le défi de vous rendre à Mafate pour 1 jour ? Chaque mardi et samedi, les éclaireurs de l'Ouest vous emmènent au cœur du cirque de Mafate pour une journée immersive tout compris : Randonnée guidée, repas au feu de bois, transport en 4x4... Vous n'avez plus qu'à vous laisser porter. Ou presque !

TEL. 0262 42 31 31

Réservez en direct :



### Une randonnée haut perchée



Chaque jeudi, vous avez rendez-vous avec les nuages (ou presque) pour une randonnée guidée exceptionnelle ! C'est au Maïdo, balcon sur Mafate, que débute cette journée qui vous conduira successivement parmi les plus beaux paysages des hauts de l'Ouest, si ce n'est de La Réunion. Entre Tamarins des hauts et bambou calumet, panoramas spectaculaires sur Mafate et la Rivière des Galets, cette balade s'annonce majestueuse !

TEL. 0262 42 31 31

Réservez en direct :



## DESTINATION SUD RÉUNION

### À la découverte de palmiste rouge



Tous les derniers samedis du mois, les randonneurs ont rendez-vous à Cilaos pour une journée de marche aussi insolite qu'enrichissante. Non seulement, vous pourrez découvrir des lieux peu connus comme le village de Bras-Sec, mais vous pourrez également déjeuner au restaurant "Les Calumets" et flâner au cœur des allées du surprenant Jardin aux Bonsais. Le retour se fera en bus, en compagnie toujours de votre guide.

TEL. 0262 35 34 33

Réservez en direct :



### Un classique à cilaos !



Si vous n'avez pas encore testé cette randonnée, il est temps de vous lancer ! Pour les marcheurs du dimanche, la balade sur la route du Thermalisme à Cilaos est une alternative idéale. Accessible à tous, cette randonnée guidée vous conduira, au fil de vos pas, au cœur de l'histoire du Cirque, du premier établissement thermal à son église en passant par l'usine d'eau éponyme. Un circuit incontournable !

TEL. 0262 35 34 33

Réservez en direct :



## EST

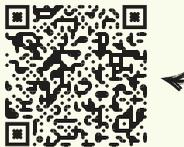
### Une randonnée (au cœur) du sommet !



En compagnie d'Élysée Boyer, coordinateur de la station Trail de Salazie, remontez le temps et partez sur les traces des éruptions passées de notre fabuleux Piton des Neiges. Sous les conseils éclairés d'Elysée, vous découvrirez de nombreux trésors géologiques...Une randonnée incontournable pour les adeptes du volcanisme et les curieux de nature !

TEL. 0262 46 16 16

Réservez en direct :



### Une balade sur les traces du sucre



Vous faites partie des marcheurs...gourmands ? Et si vous conjuguez les plaisirs en optant pour une randonnée sur les traces d'une ancienne usine sucrière ? En bordure du magnifique cirque de Salazie, le sentier de Canal l'Usine, accessible au plus grand nombre, retrace l'histoire d'une ancienne usine sucrière qui s'alimentait autrefois en eau, directement dans le lit de la Rivière du Mât. Vous pourrez même poursuivre la randonnée par un pique-nique dans le parc de la Rivière du Mât !

TEL. 0262 42 31 31

## Laissez-vous tenter par des randonnées guidées éco-responsables

La marque Esprit parc national - La Réunion distingue le travail et les savoir-faire de celles et ceux qui s'engagent avec passion dans une démarche de préservation de la biodiversité, d'authenticité et de partage. Pour les visiteurs, c'est l'assurance d'explorer le territoire accompagnés d'un guide expérimenté, à la découverte des patrimoines naturels et culturels de l'île, et des enjeux liés à ces milieux exceptionnels souvent fragiles. *Suivez le guide!*



### Didier COLOGNI

#### Découverte de la Pandanaie

Explorez un lieu méconnu, en présence d'un grand spécialiste de la flore et faune des Mascareignes. La Pandanaie de la Plaine-des-Palmistes est une formation végétale unique en son genre. C'est le domaine du Pimpin des Hauts (*Pandanus montanus*, endémique de La Réunion) et un lieu privilégié d'observation de la diversité des milieux et des espèces. Un espace exceptionnel, qui mérite d'être valorisé et mieux protégé par chacun de nous. Donner du sens à cette beauté naturelle, c'est mieux comprendre et mieux protéger ce site exceptionnel !

Didier COLOGNI - Austral altitude  
☎ +262 692 05 79 53  
🌐 [www.austral-altitude.re](http://www.austral-altitude.re)

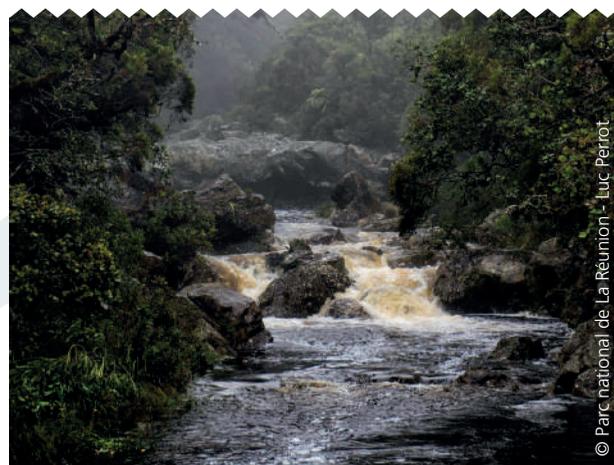


### Geoffrey LEDUC

#### Balade et apéro fruité à Bethléem

Dans l'univers luxuriant de la rivière des Marsouins, découvrez un lieu chargé d'histoire, avec son village oublié, l'îlet Bethléem, et son patrimoine agricole actuel et passé. Faune et flore rythmeront le parcours, tandis que pour sublimer l'expérience, un apéro fruité vous sera proposé en fin de balade. Une sortie patrimoine accessible à un public familial.

Geoffrey LEDUC - Les Aventuriers  
☎ +262 692 34 45 21  
🌐 [www.lesaventuriers.re](http://www.lesaventuriers.re)

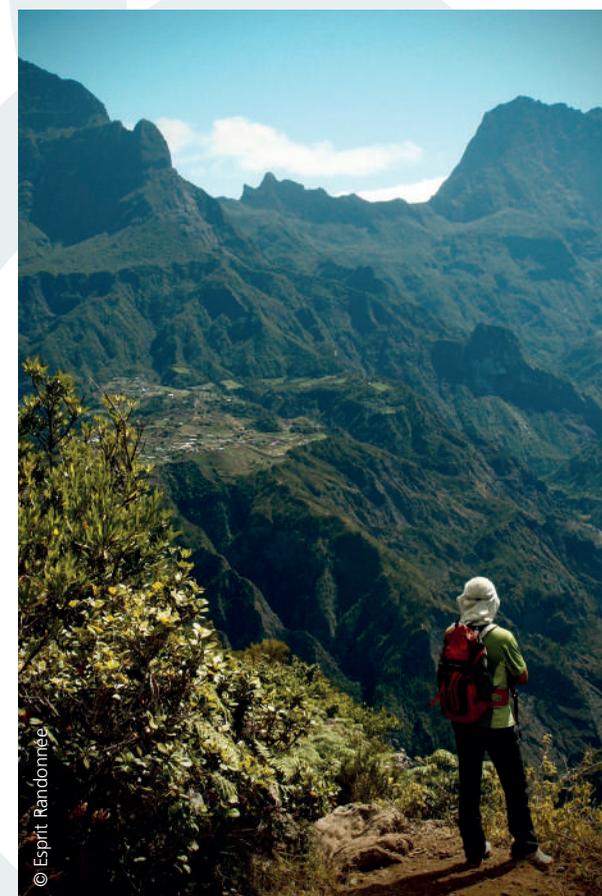


### Alexis VINCENT

#### Randonnée musicale au Maïdo

Ressourcez-vous au contact de la nature, du paysage et de la musique acoustique baroque. Une expérience inédite sur l'un des plus beaux points de vue de l'île, entre bien-être, sciences naturelles et voyage mélodique rendant hommage à un violoncelliste incontournable : Jean-Sébastien Bach.

Alexis VINCENT - Ayapana  
☎ +262 693 02 26 68  
🌐 [www.ayapana-reunion.com](http://www.ayapana-reunion.com)



### Amandine PIERRE

#### Randonnée Fenêtre des Makes ➔ Piton Cabris

Entre forêt de « bois de couleur » et forêt exotique, partez à la découverte de points de vue incroyables sur le cirque de Cilaos. Avec ses sentiers ombragés et sa diversité floristique, cette sortie dans les hauts de Saint Louis est l'occasion de prendre le temps d'observer et d'écouter la nature sauvage réunionnaise.

Amandine PIERRE - Esprit Randonnée  
☎ +262 692 42 81 35  
🌐 [www.espritrandonnee.re](http://www.espritrandonnee.re)

Retrouvez toutes les sorties Esprit parc national ↴



*L'émerveillement est le premier pas vers le respect de la Nature et des paysages!*





# À LA RÉUNION, LES VACANCES C'EST TOUS LES JOURS

En famille, entre amis ou en solo, profitez de votre temps libre en semaine, comme en week-end. Découvrez ou redécouvrez les expériences uniques à vivre près de chez vous. Jouez les voyageurs à domicile et prolongez les vacances... Dans votre quotidien !

Ansamn' profitons chaque jour des trésors de notre île en respectant sa nature et ses habitants. Privilégions les produits locaux, les circuits courts, la mobilité douce et les transports en commun.



Crédit photo : Shutterstock • Cédric Etienne • Ludovic Rivière • Franck Grondin

**#EXPLORE  
LA RÉUNION !**  
AVEC LES OFFICES DE TOURISME



FÉDÉRATION  
RÉUNIONNAISE  
DE TOURISME



Cette campagne de promotion est cofinancée par l'Union Européenne

Cette campagne a été cofinancée par l'Union Européenne et la Région Réunion.