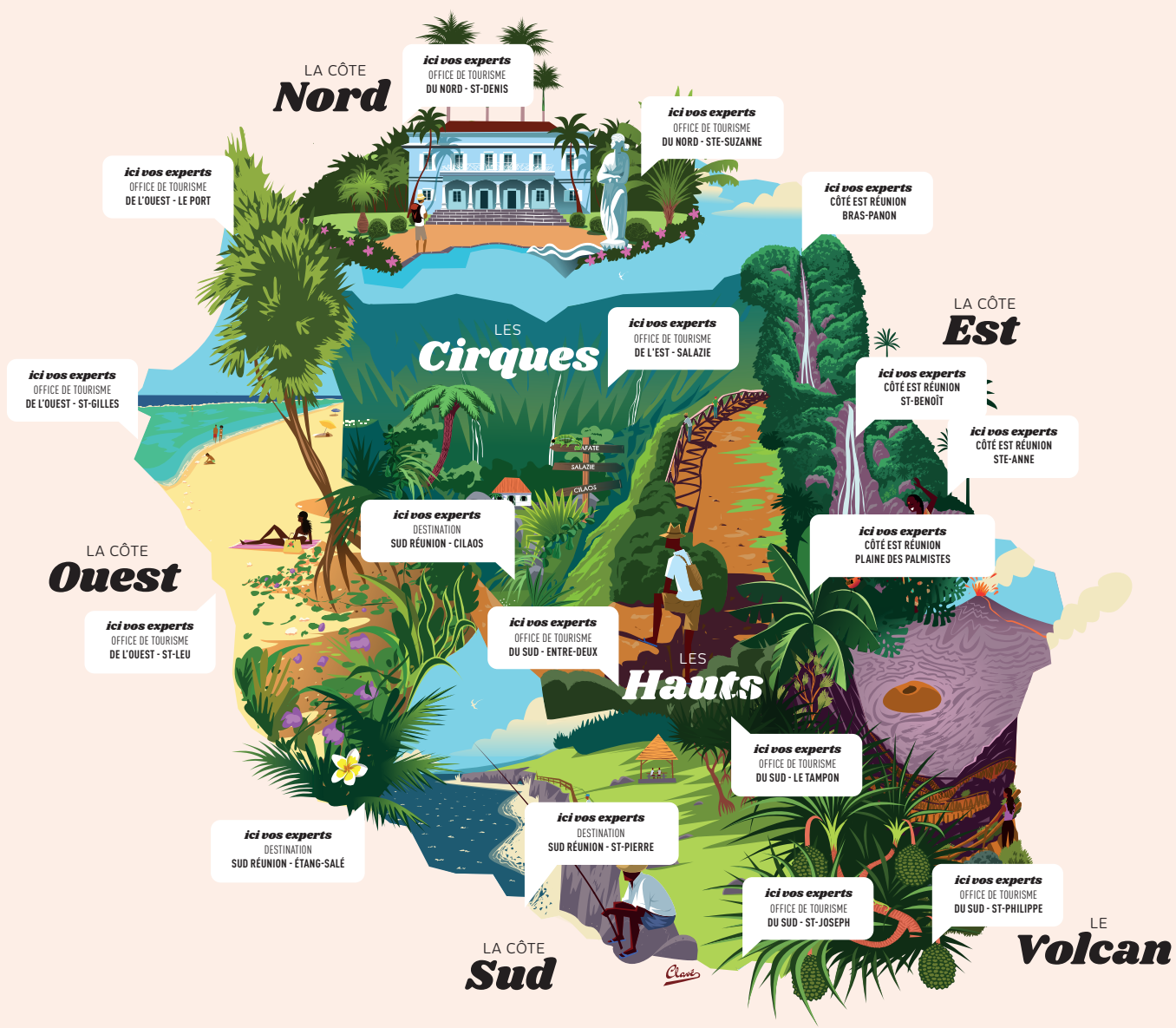


#EXPLORE

LA RÉUNION LE MAGAZINE DES OFFICES DE TOURISME
N° 14





LA CÔTE Nord

ici vos experts
OFFICE DE TOURISME
DU NORD - ST-DENIS

ici vos experts
OFFICE DE TOURISME
DU NORD - STE-SUZANNE

ici vos experts
CÔTE EST RÉUNION
BRAS-PANON

LA CÔTE Est

ici vos experts
OFFICE DE TOURISME
DE L'EST - SALAZIE

ici vos experts
CÔTE EST RÉUNION
ST-BENOÎT

ici vos experts
CÔTE EST RÉUNION
STE-ANNE

LES Cirques

ici vos experts
DESTINATION
SUD RÉUNION - CILAOS

ici vos experts
CÔTE EST RÉUNION
PLAINE DES PALMISTES

LA CÔTE Ouest

ici vos experts
OFFICE DE TOURISME
DE L'OUEST - ST-LEU

ici vos experts
OFFICE DE TOURISME
DU SUD - ENTRE-DEUX

LES Hauts

ici vos experts
OFFICE DE TOURISME
DU SUD - LE TAMPON

ici vos experts
DESTINATION
SUD RÉUNION - ÉTANG-SALÉ

ici vos experts
DESTINATION
SUD RÉUNION - ST-PIERRE

ici vos experts
OFFICE DE TOURISME
DU SUD - ST-JOSEPH

ici vos experts
OFFICE DE TOURISME
DU SUD - ST-PHILIPPE

LA CÔTE Sud

LE Volcan

Claris



12

PORTRAITS

"Guèt dans la kizine"



04

DOSSIER

Idées sympas et budgets malins pour explorer l'île



10

ÇA VIENT DE SORTIR

Quoi de neuf à petits prix ?

20

GASTRONOMIE PÉI

Bienvenue à ma table



Sommaire



16

COUP DE CŒUR DES EXPERTS

Mes activités bien-être



18

TOPONYMIE

La Réunion, terre d'évasion



22

COUP DE CŒUR DES EXPERTS

L'addition, s'il vous plaît!



26

ZOT I SOUVIEN

Kosa nou té fé, pendant les vacances ?



30

BIEN-ÊTRE

Excès, coups de soleil : 5 plantes à la rescousse

28

LES PRODUITS TOURISTIQUES

La bonne affaire !



25

CONSEILS DES EXPERTS

Économiser sur son hébergement

Explore La Réunion magazine
trimestriel N°14 - janvier 2024 - ISSN en cours
Direction de la publication : Christian Loga
Coordination : Laure Desauger - Laetitia Dumont
Rédaction : Marianne Renoir
Direction artistique et graphisme : Pascal Peloux (Monday)
Illustration carte Réunion : Clavé
Impression : Icp Roto - Dépôt Légal : DL 24.01.048P

Crédit photos : Gwael Desbont // René Falcon // Sabine Weiss // Lionel Ghigli // photo d'archive.
Toute reproduction même partielle est interdite. Ce magazine a été cofinancé par l'Union Européenne et la Région Réunion.
L'Europe s'engage à La Réunion avec le Fonds Feder.

IDÉES SYMPAS ET BUDGETS MALINS POUR EXPLORER L'ÎLE

Alors que l'inflation n'épargne aucun domaine, les envies d'escapade, de bien-être, de bonnes tables... n'ont jamais été aussi fortes. Allier détente, découverte et budget raisonné, c'est possible!

LE DOMAINE DES CAFÉIERS



LE RESTAURANT LES LETCHIS



Ce sont des petits détails qui n'auront échappé à personne. Quelques centimes de plus par ici, plusieurs euros par là... Les mois se suivent mais ne se ressemblent plus tant, au niveau financier. Dans un contexte géopolitique, économique et financier mondial sous tension, les prix grimpent et le pouvoir d'achat est en berne. Cette conjoncture ne serait-elle pas une opportunité pour modifier votre façon de consommer, pour découvrir des activités et des spots auxquels vous ne pensiez pas forcément? "Le seul, le vrai, l'unique voyage, c'est de **changer de regard**", écrivait Marcel Proust. Continuer d'explorer l'île en la regardant autrement, voilà une vraie richesse en ces temps d'inflation.

large, proposés "**à la carte**" ou en forfait. A moins que vous n'ayez envie de vous dépenser sans trop dépenser. Votre bonheur se trouve alors à Salazie où **Elysée Boyer** est déjà sur les starting blocks. **Guide touristique, traileur depuis 20 ans et coach sportif**, Elysée vous offrira l'occasion de **perdre les kilos de fin d'année ou de vous préparer à une course** en vous entraînant sur quelques-uns des 150 km de sentiers balisés du cirque. Le coordinateur de l'unique station de trail de l'île vous apprendra aussi à vous ménager pour éviter les risques et les blessures. Votre guide se fera enfin un plaisir de partager ses connaissances sur la biodiversité de Salazie. On aime la possibilité de s'entraîner "**à l'unité**", au mois ou à l'année.



DES PRESTATIONS à la carte ou au forfait

Côté restau, cap à l'Est où l'on **déjeune les pieds dans l'eau** également! Situé à îlet Coco, le restaurant **les Letchis** combine tout ce que nous aimons: un cadre à couper le souffle, où la rivière des Marsouins se fraye un chemin dans la verdure, d'excellents plats créoles et **des ambiances tantôt paisibles tantôt festives**. Le soir, enfin, oublions quelque temps les nuitées classiques à l'hôtel et dans les Bas.

La ferme équestre du Pont Neuf, aux Avirons, ne propose pas uniquement **des randonnées à cheval**.

C'est aussi une auberge où, après avoir goûté aux bons petits plats d'Alice Lauret, **vous dormirez tout près de ses chevaux**. Succès garanti auprès de toute la famille! Et si vous remplacez par exemple votre habituel dimanche au cinéma par **une visite du Domaine des Caféiers?** D'une durée égale à certains films (1h30) et pour quelques euros de plus à peine, la visite vous rendra **incollable sur le café Bourbon Pointu**, sur son histoire et sa fabrication. Chez la famille Sliiti, le café est certifié bio, le seul de l'île. Si vous adorez vous faire chouchouter au spa et prendre soin de vous, **une formule aux thermes de Cilaos** sera une alternative plus économique. L'eau ferrugineuse des sources du cirque est réputée pour ses bienfaits et les prix démarrent à seulement 12€. Bain hydromassage et chromothérapie, douche à affusion, massage, sauna, hammam, jacuzzi... Le panel de soins est



ELYSÉE BOYER



ANNABELLE, DTI SUD

Une journée dans le Sud sauvage à moins de 10€

- 6h15 du matin : monter à Grand Galet en bus. L.76 Carsud depuis la gare routière de Saint-Joseph - 1.50€ au point de vente, 1.80€ à bord
- 6h50 : une fois arrivé, monter à pied jusqu'au parking du départ du sentier et faire la randonnée jusqu'à l'ENS Cap Blanc. 2h à 4h en fonction de vos affinités avec la forêt et la rivière. Déjeuner un sandwich préparé à l'avance.
- 12h50 : reprendre le bus vers Saint-Joseph.
- 13h35 : prendre un autre bus, L.84 en direction du bassin de Manapany, pour une balade sur le sentier du Four à Chaux et une baignade salée. Passer nous faire coucou à l'Office de tourisme du Sud. S'installer à la terrasse de Chez Jo, une Dodo* à la main, pour admirer le sunset - env. 2€.
- 19h20 : reprendre la même ligne de bus vers la gare routière.
- Bonus "on se fait plaisir le soir" : un dîner gastronomique à la Casa Nonna (dans ce cas, descendre à Manapany en voiture depuis la gare routière, après Cap Blanc).

*L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ.
À CONSOMMER AVEC MODÉRATION



CAMPING BOIS JOLI COEUR

*Se mettre au vert
en famille*

Dans la **quiétude et la verdure** des Hauts de Saint-Benoît, Edvin Payet vous accueille dans son camping répondant au doux nom de Joli Cœur. Les familles en quête de déconnexion adoreront y passer quelques nuits. Vous y serez **en petit comité** - pas plus de 20 personnes au total. Vous aurez le choix entre **y planter votre tente** pour 15€ la nuit ou dormir dans une des **trois cases insolites**, des bungalows de 2 ou 4 personnes. M. Payet met à disposition la vaisselle et le bois pour que vous puissiez vous concocter un bon cari au feu de bois. Soucieux de son environnement, le gérant du camping Bois Joli Cœur a équipé le site de douches et de sanitaires fonctionnant à l'énergie solaire et à l'eau de pluie. De quoi bénéficier de **tout le confort nécessaire** pour cuisiner et dormir en dehors de chez soi. Si vous n'êtes pas prêts à renoncer à votre nid douillet, **il est possible de louer un des kiosques** pour y pique-niquer et y passer la journée.



FLORENCE, CÔTÉ EST RÉUNION

"Entre les cannes et les palmistes, un petit écrin de douceur ! un espace de camping, des petites cabanes à l'ancienne et des lieux de vie (cuisine, tables et sanitaires) communs mais bien protégés.

▼ POUR RÉSERVER





PLONGÉE SALÉE

Rando à palmes!

Envie de changer des traditionnelles randonnées à pattes? Et si vous les équipez de palmes? Les moniteurs de Plongée Salée vous feront découvrir les pépites du lagon d'Etang-Salé, et ce dès 8 ans à condition de savoir nager. Direction le Bassin Pirogue pour ces randonnées en palme-masque-tuba, en limite de réserve intégrale. "On se trouve dans une superbe zone où l'on croise **une grande diversité de poissons et de coraux**", précise Bérangère Astier, formatrice plongée. On démarre sur le sable et on se dirige tout doucement vers la barrière corallienne, tout en **respectant le milieu**. "C'est une randonnée idéale pour **faire connaissance avec le milieu aquatique** même si on n'est pas très à l'aise puisqu'on a **pued tout le temps**", ajoute-t-elle. L'occasion de rencontrer, en toute sécurité et pour 45€ seulement, poissons chirurgiens, poissons trompettes, platax juvéniles et autres animaux aquatiques.

▼ POUR RÉSERVER



LES CRÉOLES*** ET LE BOUCAN CANOT****

Déjeuner et chiller à l'hôtel



Le tarif des nuitées est au-delà de votre budget mais voilà, l'été bat son plein et vous avez tout de même envie de **profiter d'un hôtel de l'Ouest** pendant la haute saison. Savez-vous que vous pouvez **y déjeuner et y chiller des heures entières pour moins de 30€?**

C'est ce que propose le groupe Macé dans ses deux établissements hôteliers.

Aux Créoles***, bordant le lagon de l'Hermitage, la formule classique donne **accès à la piscine toute la journée**, à un cocktail (avec ou sans alcool) et à **un poke bowl** suivi d'un café.

En fonction de votre budget, d'autres formules sont possibles.

Au Boucan Canot***, **c'est une cuisine fusion** qui vous attend. Vous aurez droit à une entrée et un plat ou un plat et un dessert, en plus de l'accès à la piscine. En bonus, **une vue imprenable sur l'océan** depuis le restaurant gastronomique de l'hôtel.

▼ LE BOUCAN CANOT



▼ LES CRÉOLES





TI KAZ THÉRÈSE

À mi-chemin entre lagon et volcan

Il suffit parfois de **s'éloigner légèrement** des centres-villes et des sites touristiques très prisés pour trouver des hébergements à la fois calmes et peu onéreux. Dans un chemin de traverse du Tampon, **à proximité du cœur de la ville**, se cache une charmante maison en location saisonnière. "Simple mais convivial", c'est ainsi que Thérèse Clain aime décrire le logement parfaitement situé à mi-chemin entre le lagon de Saint-Pierre et le massif du Piton de la Fournaise. Et tout près, le théâtre Luc Donat, la médiathèque du Tampon et les commerces. "Les mots qui reviennent le plus de la part de nos clients sont 'bien situé' et 'reposant'", indique Jean-Philippe, l'époux de Thérèse, qui s'est occupé des travaux et de l'aménagement.

La maison entière est à louer pour 3 mois maximum, à partir de 65€ la nuit et à raison de 2 nuits minimum (150€ le week-end). Constituée de 2 chambres, d'un salon/salle à manger, d'une salle de détente et d'une cuisine équipée, la Ti Kaz Thérèse est idéale pour accueillir les couples et leurs enfants ou les groupes de copains. Certains clients deviennent d'ailleurs leurs amis. "Nous sommes polis et discrets mais nous apprécions le contact avec les gens", ajoutent-ils. Comme nous, vous tomberez sans aucun doute **sous le charme de l'adorable couple!**

▼ TI KAZ THÉRÈSE



QUOI DE NEUF À PETITS PRIX ?

Virée à vélo vers le Bassin Pirogue, visite d'exploitation agricole dans l'Est, cari au feu de bois au Baril et accrobranche au Maïdo. Laissez-vous tenter par notre sélection de nouvelles activités et adresses accessibles à toutes les bourses



Poisson frais face à la mer

Son visage vous est familier. Et pour cause: Sydney Rosély, chef de cuisine du très réputé **Chez Moustache** à Saint-Philippe, est aussi aux fourneaux au Baril. Ce disciple d'Escoffier cuisine pour ses clients au feu de bois, et devant eux.

Cinq à six plats sont proposés en semaine, où **la part belle est faite aux poissons**. Mérou, vivaneau, poisson rouge, carangue, dorade coryphène, etc. Les poissons frais proviennent du Poisson des Laves. Côté viande, on retrouve les éleveurs Duchemann-Grondin pour les volailles. Le chef à l'honorable CV est exigeant, tant dans l'origine et la qualité des produits que dans la manière de les travailler. Et bien sûr, dans sa recherche du goût. "J'ai voulu apporter ma touche - **le côté rigueur et professionnel** - à la cuisine traditionnelle et j'espère contribuer à la transmettre pour qu'elle perdure", indique Sydney.



RESTAURANT LA SOURCE - 0692 05 81 28
LE BARIL (FACE AU BUREAU D'INFORMATION TOURISTIQUE), SAINT-PHILIPPE

Le village "427" à vélo

Quand on connaît bien l'île et qu'on pense en avoir fait le tour, quoi de mieux que de changer la façon de la visiter. Stéphane Lauret de **Réunion Mountain Bike** vous guidera à vélo dans les rues d'Étang-Salé, du village au gouffre via la piste verte du littoral, en passant par le Bassin Pirogue et la forêt. **La "427" se destine à tous les publics**, aux bébés comme aux moins sportifs, grâce aux différents vélos et équipements (**Lil'buddy**, vélo à assistance électrique ou vélo musculaire, remorque). Face au doux soleil de fin de journée, vous partagerez ensuite un apéro avec Stéphane. Et pour ceux qui auraient envie d'en prendre plein les yeux, n'hésitez pas à opter pour le circuit de 32 km qui démarre au Plate, "le Balcon de l'Isle".



BRANDON,
DESTINATION SUD RÉUNION



RÉUNION MOUNTAIN BIKE - 0693 21 45 00
RUE GUY HOARAU, ETANG-SALÉ



Marmays et gramounes dann' pié'bois

Si vous connaissiez l'ancien parc d'accrobranche du Maïdo, attendez-vous à être surpris. Nathaniel et Anais, frère et sœur et nouveaux gérants, ont donné une seconde vie aux 2 hectares de forêt de cryptomérias en y installant **un tout nouveau concept**. Ces "**deux marmays du Maïdo**" se sont lancé le pari de redynamiser leur quartier.

Leur objectif: offrir aux Réunionnais **une sortie familiale et ludique, un vrai moment de déconnexion ensemble, à l'extérieur** et dans la nature, loin des écrans. Et ce, en rendant le parc d'accrobranche accessible à tous les âges. "**Le parcours filet, dès 3 ans, est inédit dans l'île**", précise Nathaniel. Six autres parcours indépendants, accessible dès 7 ans, et **80 mètres de tyrolienne**, vous attendent. Vous évoluerez en toute autonomie mais l'équipe d'opérateurs, soucieuse de votre confort, n'est jamais bien loin.



ENLÈR PIED'BOIS - 0692 32 53 86
ROUTE FORESTIÈRE N°68 DES CRYPTOMÉRIAS - MAÏDO, SAINT-PAUL



Cultures sous toutes les coutures

Présent dans la famille depuis trois générations, le domaine de Coco est aujourd'hui géré par Sylvie Bébeau. Cette ancienne assistante administrative n'a eu aucun mal à faire ce "choix de cœur", celui de devenir agricultrice.

C'est elle que vous rencontrerez lors de votre visite de l'exploitation agricole dominée par **9 hectares de canne à sucre**. "*J'explique entre autres l'histoire de la canne, je parle des différentes cannes qui existent, comment la coupe a évolué vers la mécanisation, etc.*" Ce focus sur **l'histoire traditionnelle et industrielle de la canne** est suivi d'une balade entre de multiples **plantes agricoles et arbres fruitiers**. À la fin de la visite, une dégustation de canne et de fruits de saison sera offerte par Sylvie. À noter que les visites ont lieu **le mardi et le jeudi à 10h30** pendant la campagne sucrière et le week-end, sur réservation, pour les groupes (10 pers.).



DOMAINE DE COCO - 0692 27 75 19
LIGNE 440 - 214I, CHEMIN DU CAP

“GUÈT DANS LA KIZINE”

Celles et ceux que nous présentons dans ce numéro ont choisi la cuisine pour transmettre l'amour de leur île et le partager.. Portrait de gérants de tables d'hôtes pour qui le plaisir d'être à table se conjugue au pluriel.

ALYRE ET SYLVETTE GRONDIN

zarboutans

Chez Alyre et Sylvette

Pendant que Sylvette prépare les plats du jour, Alyre étudie courbes et autres statistiques pour son prochain rhum arrangé. Le charmant couple de Tamponnais ne se contente pas de régaler les convives. Dès que l'occasion se présente, ils transmettent leur savoir et leur savoir-faire.



Une fois qu'Alyre est lancé, on ne l'arrête plus. Histoire du rhum, de la canne à sucre, de l'esclavage, des légumes lontan... l'homme est un véritable livre ouvert sur La Réunion et prend plaisir à transmettre son savoir. "La transmission, voilà la vraie richesse, dit-il. Garder la connaissance pour soi ne sert à rien". En deux ans, le couple a déjà accueilli quelques 3 000 visiteurs dans leur chaleureuse demeure, où Sylvette fait mijoter **au feu de bois de bons petits plats créoles**. On la retrouve aussi derrière les **créolités et gâteaux péi**. Le menu varie

légèrement selon que les clients sont locaux ou non. En fin de repas, une dégustation de digestifs est proposée par ceux qui ont lancé **leur propre marque de rhums arrangés, Nout Ti L'Arranzé**. Rhum marc de café, faham, bois bandé, rhum maron, citron galet, bibasse... les uns perpétuent la tradition du rhum avant l'ère industrielle. Les autres sont plus actuels. Des créations d'Alyre que l'on peut retrouver dans les plats imaginés par sa chérie, comme du tartare de poisson au rhum arrangé combava. Et le couple de conclure: "On veut que les gens repartent avec une émotion".



0692 74 71 33 - 87 CHEMIN DU PETIT TAMPON, LE TAMPON

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION



AURÉLIE HELLIO ET OLIVIER RIMBAULT,
good vibes

La Villa Mascareignes

Après des vacances découverte de l'île pour Audrey et redécouverte pour Olivier, le couple s'est décidé à faire le grand saut. Quelques océans plus loin de Montréal, ils ont créé ensemble la Villa des Mascareignes, une chambre et table d'hôtes à leur image.

“Cette vue!” Audrey Hellio et Olivier Rimbault se souviennent encore de leur coup de cœur immédiat. Après 15 années passées à

Montréal, le couple posait, en 2019, leurs valises dans une discrète rue de Grande Anse, pour y opérer leur reconversion rêvée. La maison d'hôtes Villa des Mascareignes est composée de quatre chambres aux consonances péi et de quatre salles de bains, ainsi que d'une piscine, d'une douche solaire et d'une terrasse surplombant l'océan, d'où admirer les baleines. L'autre star des lieux: le Gecko de Manapany, pour lequel l'établissement a choisi d'être un refuge. “Les mesures que l'on prend ont l'air de porter leurs fruits, on voit plus de bébés geckos qu'avant”, se réjouit Audrey. La partie privée est séparée, laissant à chacun une certaine intimité et liberté.

“Nous sommes présents pour le petit déjeuner mais nous nous éclipsons au moment du dîner”. Le soir, plusieurs options sont possibles dont la table d'hôtes. Pas de rougail ni de cari au menu mais des plats d'inspiration créole entièrement concoctés par la créative Audrey. Poulet parfumé au sirop de galabé, velouté de papaye verte et saucisses fumées. Audrey prend plaisir à travailler les produits de La Réunion.

“Ce projet nous enrichit chaque jour, que ce soit au travers des belles rencontres que l'on fait qu'au travers de la cuisine que nous aimons partager”, se réjouit le couple qui irradie les lieux de leur énergie positive et de leurs belles valeurs.



0262 47 19 56 - 0693 81 41 05 - 26 RUE DU PANORAMA, PETITE ÎLE



**DIDIER ET SABINE
IGOUFFE,**
amitiés sincères

*Le Confloure
du Piton*

Depuis près de 25 ans, Didier et Sabine Igouffe assurent aux visiteurs d'ici et d'ailleurs un séjour dans la fraîcheur et l'authenticité de La Réunion. Au travers de leur table d'hôtes, le couple d'agriculteurs- gîteurs offre une vitrine de la diversité culturelle de La Réunion.

Situé au premier village de la Plaine des Palmistes, le Confloure du Piton est une halte rafraîchissante, au calme, avec ses deux chambres et un point de vue sur la Cascade Biberon. À sa tête, Didier et Sabine Igouffe, installés depuis 1999 déjà, suite à une opportunité dans la famille de Madame. A ce moment-là, Didier travaillait depuis sept dans une entreprise au Port, après avoir passé dix ans à Bordeaux et quelque temps à Saint-Denis. "J'adorais mon travail. Ça a été difficile pour moi de le quitter, comme pour mon patron de me voir partir", se souvient-il. Le couple d'agriculteurs et de gîteurs n'a heureusement pas eu de mal à se lancer. "Grâce au travail en réseau et à l'aide de la Maison du tourisme, nous avons tout de suite eu des clients".

Des clients venus de tous horizons, avec qui le couple dîne presque toujours. Au menu, des plats typiquement réunionnais, fruits de diverses influences. "C'est à la demande du client et selon ce que nous avons. Poulet, canard, shop-suey de

poisson... On propose un peu de tout, toujours une viande et un poisson", indique la famille Igouffe. Les repas sont l'occasion de tisser des liens forts, des amitiés. "Nous nous sommes faits de vrais amis, qui reviennent nous voir, envoient leur proches. Et nous leur rendons visite dès que c'est possible pendant nos séjours en Métropole ou ailleurs".



0262 51 41 04 - 0692 67 62 33 - 91 CHEMIN DUREAU, PLAINE DES PALMISTES



CORINNE ET ANDRÉ DIJOUX, rencontres et retrouvailles

La Kaze Cousin

Le panorama sur Trois-Bassins et la Pointe des Châteaux n'est pas l'unique atout de la Kaze Cousin. Ses bons petits plats et un accueil chaleureux, authentique, sont les principales raisons pour lesquelles la table d'hôtes affiche souvent complet.

Lorsqu'il s'agit de passer à table, chez le couple Dijoux, rien de plus simple... il n'y en a qu'une ! **Une table unique** pouvant accueillir 25 couverts et qui illustre bien ce que veut dire "partage" pour Corinne et André. *"On a toujours aimé faire à manger, pour nous et pour les autres"*. Le couple présente **un seul plat à tout le groupe**, avec une option végétarienne possible sur demande.

Perchée dans les hauts de Saint-Leu, à Bras Mouton, la Kaze Cousin propose une cuisine traditionnelle, au feu de bois. **La volaille (poules, pintades, canards, oies)** y est à l'honneur puisqu'ils en élèvent, en plus de quelques chèvres. Les légumes, eux, varient en fonction des saisons et de la disponibilité. L'établissement est labellisé **Accueil Paysan**. En dessert, des gâteaux péi (ti son, manioc...), un café gourmand ou encore une salade de fruits clôturent le repas.

L'ambiance est conviviale, simple, familiale. D'où le nom ! **"Avec les copains, on a l'habitude**

de s'appeler "cousin" entre nous", explique André. La Kaze Cousin est d'ailleurs devenue un lieu de rencontres voire de retrouvailles. *"Ça m'est arrivé de découvrir que telle personne présente était de ma famille"*, s'amuse Corinne. Et d'ajouter : *"On fonctionne au bouche-à-oreille. Les gens réunissent leur famille ici ou viennent faire découvrir une autre ambiance à leurs proches venus de Métropole"*. Très bientôt, seront aussi disponibles **des brunchs créoles faits maison** le matin et accès au jacuzzi l'après-midi.



0692 37 43 96 - 190 CHEMIN POTIER, COLIMAÇONS, SAINT-LEU

MES ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE

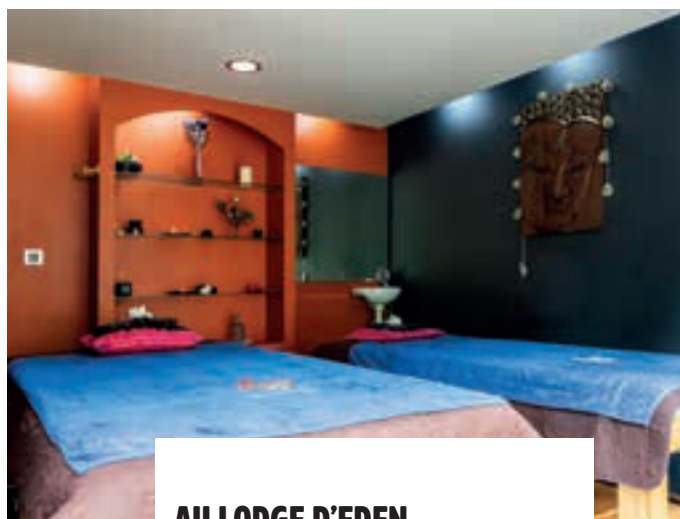
"État agréable résultant de la satisfaction des besoins du corps et du calme de l'esprit", telle est la définition du bien-être selon le dictionnaire Larousse. Physique, santé, réussite sociale, accomplissement, etc. Les moyens pour y parvenir sont nombreux. Nos experts en ont sélectionné quelques-uns.



AGUASOFRO RÉUNION *calmer les marées intérieures*

Dans le lagon de Saint-Pierre ou de l'Etang-Salé les Bains, laissez-vous guider par Daniela. Cette **sophrologue en milieu aquatique** vous apprendra à lâcher prise et à vous relaxer complètement. La séance d'une heure débute par une sensibilisation. Place ensuite aux **mouvements de relaxation dynamiques**, debout dans l'eau, suivis d'un **temps de visualisation**, allongé sur le nénuphar. Idéales pour les femmes enceintes, les séances peuvent aussi être réalisées en piscine.

"C'est un moment de détente et de déconnexion assuré. On lâche prise dans l'eau, on évacue les ondes négatives. Transportée par une petite musique et par la douce voix de Daniela, je me sentais en harmonie avec la mer, dans ma bulle. Un moment de pur bonheur!"



AU LODGE D'EDEN, *une oasis dans l'Est*



FLORENCE, CÔTÉ EST RÉUNION

Outre son service d'hébergement et de restauration, le Lodge d'Eden permet aussi de vrais moments de relaxation.

L'Oasis, son espace bien-être, propose des formules adaptées à tous les budgets et à tous les besoins, **du modelage** du haut du corps pendant 35 minutes, en solo, à des évasions de trois heures en duo.

*"Installé dans un cadre verdoyant, le Lodge d'Eden de Bras Panon est un établissement au calme, où vous serez accueilli avec le sourire et avec sympathie. Sur le lieu, règne **une ambiance zen et de détente**, dans une déco agréable, ornée de plusieurs fontaines extérieures. Ici, les propriétaires font tout pour vous satisfaire. Je conseille **le massage détente, aux pierres chaudes, ou le sauna**".*

AU COCON D'ADÉLI, *libérer le stress et les tracas*

"Souvent, ce n'est pas juste un massage", confie Diane. Entre ses mains, les corps révèlent parfois leur passé, leurs blessures. **Réflexologie plantaire, drainage lymphatique, shiatsu, shie nei tsang, soins ciblés...** Diane mixe ses techniques en fonction des besoins du client. Elle est aussi une oreille bienveillante. "Il faut s'occuper de soi avant de pouvoir s'occuper des autres", rappelle-t-elle. **En partenariat avec deux maisons d'hôtes**, à Bras de Pontho et à Notre-Dame-de-la-Paix, la douce Diane œuvre par ailleurs pour le **Rezo Rose** en faveur des femmes atteintes d'un cancer du sein. Les séances durent en général 1h à 1h30. Celles de 35 minutes sont, elles, idéales pour un soin ciblé ou pour découvrir le cocon.



SOLÈNE, OTI SUD

"Dans la fraîcheur des Hauts, Diane vous invite à venir prendre soin de vous dans **un cocon chaleureux**. Avant de débiter chaque séance et avec votre accord, le pendule peut être utilisé pour une **purification et harmonisation de vos chakras**. À la fin de chaque séance, pour prolonger la sensation de bien-être, une collation légère (une tisane péi ou un jus de fruit frais) vous sera offert autour d'un échange sur vos ressentis".

VÉLOPÉI, *santé!*

Rien de mieux, parfois, qu'un bon repas entre amis pour se sentir bien. Et, à d'autres, qu'un tour à vélo pour décompresser. Et si on alliait les deux? A bord de Vélopéi, vos amis et vous pourrez non seulement **trinquer et picorer** quelques bouchées ensemble mais aussi partager **une petite séance de vélo collective**. Pour vous accompagner, Anthony et Etienne, le duo ayant importé cette folle idée **dans les rues de l'Hermitage**. Ils seront aussi vos chauffeurs et animateurs. Avec ses **15 places**, Vélopéi est aussi idéal pour une session de team building, un enterrement de vie de garçon / de jeune fille ou pour un anniversaire ambulante.



PAUL, OTI OUEST

"J'ai testé **ce curieux véhicule** et j'ai beaucoup aimé cette activité que je n'avais jamais vue ailleurs. Je la recommande à ceux qui souhaitent passer un après-midi de **convivialité**, dans une ambiance festive, en compagnie des sympathiques fondateurs de Vélopéi".



AU COCON D'ADÉLI - 0692 60 18 19
46 TER ROUTE DES CAFÉIERS, 17E KM, LE TAMPON



VÉLOPÉI - 0692 74 99 37
DÉPART AU JARDIN D'EDEN, HERMITAGE

LA RÉUNION, *terre d'évasion*

La nature est non seulement gratuite, elle est de surcroît généreuse. Que ce soit pour se ressourcer, en prendre plein les yeux ou pour se défouler, passer de bons moments en famille... l'île recèle de lieux naturels à explorer. Mais d'où vient leur nom?

RHOSTON, DE LA VILLE À LA SAVANE

Après leur journée de travail, les Possessionnais apprécient de faire une halte au Parc Rhoston-Lataniers avant de rentrer chez eux.

Ce parc situé en plein cœur vert de La Possession, tient son nom de Joseph Rhoston, un habitant connu pour avoir cédé une grande partie de son verger à la commune dans les années 70. Connu pour ses manguiers centenaires, le parc abrite de nombreux autres arbres fruitiers.

L'espace naturel est également **le point de départ de multiples sentiers**, offrant une diversité de paysages, depuis la végétation urbaine jusqu'à la forêt primaire semi-sèche en passant par le sous-bois de la ravine des Lataniers.



◀ POUR EN SAVOIR PLUS



N'AYEZ PAS PEUR DE CAP MÉCHANT

Ceux qui ont déjà dormi sur le littoral de Saint-Philippe connaissent bien le bruit des vagues déchiquetées par la falaise de basalte. Et si ce n'est pas le cas, passer une nuitée dans un des établissements du coin vous permettra d'entendre cette berceuse pas comme les autres! **Cette houle constante, tout aussi impressionnante le jour, a donné son nom au lieu-dit Cap Méchant.** Pas de quoi avoir peur, cependant, à condition de se montrer prudent lorsque la houle se donne en spectacle. Très fréquenté le week-end, Cap Méchant est **un site agréable et ressourçant.** De plus, les bonnes tables ne manquent pas par ici.



◀ POUR EN SAVOIR PLUS





MACQUE OU MAKI VARI?

Comme bien souvent quand on tire les ficelles du passé, celles-ci nous mènent vers différentes directions. L'origine des noms de lieux est ainsi parfois incertaine. C'est le cas des Makes, dans les Hauts de Saint-Louis. Selon une première hypothèse, **son nom viendrait du Maki Vari, un lémurien de Madagascar** qui aurait été introduit dans les années 50. Selon une seconde, c'est le **"macque", un outil autrefois utilisé pour tasser le chanvre**, qui aurait inspiré ce nom. Perché à environ 1 000 m d'altitude, ce village très préservé offre de somptueux paysages, avec une vue imprenable sur Cilaos depuis la "fenêtre". A proximité, vous accéderez aussi à de plaisantes randonnées comme celle du Piton Cabri ou le sentier du Malbar mort. De nuit, il faut lever les yeux vers le ciel pour admirer le charme du **village étoilé**.



◀ POUR EN SAVOIR PLUS

DOUCE BALADE

Une fois passée la minérale Route des Laves, en direction de l'Est, Sainte-Rose dévoile une facette plus végétale. D'abord, avec sa forêt de Bois Blanc, **une forêt primaire de basse altitude** à parcourir le temps d'une boucle de 5 heures. Ensuite, avec son **site de pique-nique**, équipé de kiosques et de places à feu, entouré de palmistes et de vacoas. Cette ancienne propriété d'agriculteurs tire tout simplement son nom de **la présence d'une source d'eau douce située à quelques mètres de la mer**. La Source est un lieu idéal pour s'évader en famille et pour succomber à la beauté sauvage de l'Est en longeant son sentier littoral.



◀ POUR EN SAVOIR PLUS



BIENVENUE À MA TABLE

Chez Lyne Volnay

A LA TABLE DE LYNE, SAINT-PIERRE

Situé en plein cœur du centre-ville de Saint-Pierre, le restaurant A La Table de Lyne propose une cuisine généreuse et familiale dans un décor contemporain. Attachée aux recettes traditionnelles, Lyne Volnay propose principalement des plats créoles ou bien créolise ceux venus d'ailleurs.



A LA TABLE DE LYNE
0262 42 02 25
69 RUE MARIUS ET ARY LEBLOND,
SAINT-PIERRE

LUN. MAR. MER. ET DIM.
11H30-14H30
JEU. VEN. ET SAM.
11H30-14H30 / 19H-22H30



A vant de le faire pour les autres, Lyne Volnay a toujours cuisiné pour ceux qu'elle aime et pour elle. La cheffe du restaurant À La Table de Lyne se souvient avoir toujours été attentive au goût de chacun de ses enfants. "Je préparais des petites quantités de différents plats mais j'ai **toujours fait en sorte que mes enfants mangent ce qu'ils aiment**", précise l'heureuse mère de deux fils et de deux filles. Anniversaires, mariages, fêtes familiales... toutes les occasions étaient bonnes pour passer aux fourneaux et régaler les convives. Petit à petit, cette ancienne spécialiste de la comptabilité a vu le nombre de demandes s'accroître et son parcours évoluer. En 2004, elle fait ses armes en



cuisine dans des établissements dont des snacks bars. Son fils Jérémie rejoint l'aventure, en commençant par lui donner un coup de main. "Il était alors agent immobilier et venait assurer le service tous les midis", raconte-t-elle. C'est Jérémie qui insuffle à sa mère l'idée de cuisiner dans son propre restaurant.



Bon appétit zot tout'

Découvrez ce que vous pouvez déguster comme formule classique à la table de Lyne.

- APÉRITIF -

(uniquement le week-end)

Vanne créole (boudin noir créole, gratons, bonbons piments, samoussas, nems, bouchons frits, olives persillées) accompagné d'un cocktail aux fruits ou d'un mojito aux fruits de saison.

- ENTRÉE -

Gratin de papaye verte, pilon de poulet croustillant, pain grillé et salade fraîcheur.

- PLATS -

2 plats au choix, accompagné de vin rouge et de rosé.
Cari poulet créole de Lyne.
Sauté de dorade aux légumes frais.

- DESSERTS -

Café ou thé gourmand à base de gâteaux péi.



Paëlla créole, sa création

La Table de Lyne ouvre ses portes en 2018. Sa cuisine, Lyne la décrit comme **une cuisine maternelle, familiale et traditionnelle**. "Je me suis mariée à 17 ans, j'ai grandi en apprenant à préparer des plats". Et d'ajouter: "Je cuisine pour les autres comme j'aimerais qu'on cuisine pour moi", explique notre pétillante Lyne. En plus de son fils Jérémy, qui gère l'établissement, Lyne peut compter sur Jérôme Rindiou, son commis de cuisine rencontré à Saint-Gilles. "Il est très bon. Je lui fais confiance, je sais qu'il peut commencer sans moi", commente celle qui apprécie arriver "quand [elle] veut". Libre, elle l'est aussi dans sa façon de préparer des plats. "J'ai inventé la paëlla créole": Une paëlla dont les ingrédients sont d'abord cuisinés à la créole. "Ça ne reste jamais longtemps, les clients en raffolent". Quant au "**cari poulet créole de Lyne**", elle-même pourrait en manger tous les jours. Dans son restaurant aux allures contemporaines, la famille Volnay peut servir une quarantaine de couverts. Pas plus, Lyne y tient. "Je m'assure de pouvoir bien accueillir les gens". **Discuter, plaisanter, partager des moments avec les clients**, voilà sa récompense une fois que les plats sont prêts.

Sur place, à emporter, traiteur.

Impossible de se laisser chez Lyne. La carte change tous les jours. On peut y réserver une table ou bien prendre une barquette à emporter (de 11h30 à 14h sauf le week-end). La Table de Lyne assure aussi un service traiteur pour des événements tels que des mariages. Autre option: privatiser le restaurant et se régaler au son du groupe Trio Métissé'.

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ.
A CONSOMMER AVEC MODÉRATION.



Mes adresses

CONFIDENTIELLES

L'ADDITION, S'IL VOUS PLAÎT !

Nous vous avons concocté une sélection d'adresses qui allient qualité de service et prix modérés, de la barquette de cari à un prix imbattable à une nuitée sous le ciel de Mafate.

Alon didine!

Vous prévoyez une virée dans le Sud sauvage ou de pousser plus à l'Est mais la faim commence à se faire sentir. Ça tombe bien, le Didine, **situé sur la route principale de Vincenzo**, rechargera vos batteries. Caris, magret de canard, poulet 3 merveilles... Jonathan Robert maîtrise aussi bien les plats créoles, que chinois ou métros. **Le petit préféré des clients? Le rougail zœufs!** Les desserts sont faits maison. Nous avons succombé à la panacotta mangue ananas passion. Dans cet établissement ouvert depuis deux ans, vous croiserez sous la terrasse ombragée les salariés du coin habitués à y faire leur pause déjeuner et, au comptoir, les lycéens qui attendent leur commande. Optez pour la barquette à emporter si votre timing est trop serré.



LE DIDINE - 0693 13 14 45
91 RUE MARCEL PAGNOL, SAINT-JOSEPH

Des salles, des ambiances

Vous voulez inviter votre partenaire à dîner mais il ou elle est un peu difficile? Vous déjeunez entre collègues mais vous ne partagez pas les mêmes goûts? Si vous vous trouvez à Saint-Pierre, pensez à Kaz à Léa. Le restaurant satisfait tous les gourmets par **sa carte éclectique et ses plats élaborés**: poissons, tartares, caris créoles, cuisine métropolitaine, burgers, bagels... "Nous aimons aussi travailler un même produit de différentes façons", ajoute Grégory Méciste, gérant de cette superbe **ancienne case créole** qui a autrefois appartenu à sa tante Léa. Les différentes ambiances du lieu se prêtent à toutes les occasions, aussi bien aux **dîners romantiques** dans une ambiance intimiste qu'aux grandes **retrouvailles entre dalons**. Pensez à réserver.



KAZ À LÉA - 0262 25 04 25
34 RUE FRANÇOIS ISAUTIER, SAINT-PIERRE

Dans la joie et la bonne humeur

Située quelques mètres plus bas que le Domaine des Tourelles, les Saveurs d'Erika est une des adresses que l'on apprécie pour plusieurs raisons : pour ses délicieux caris, bien sûr, qu'Erika et Jean-Laurent préparent tous les midis. **Rôti de poulet pommes de terre, cari espadon, rougail morue, saucisses ti jaque, riz cantonnais...**

On aimerait tout goûter, à chaque fois. Une autre raison est le **prix imbattable** des barquettes, disponibles en petite version. Et, enfin, pour l'accueil. Tous les élèves et employés du coin s'y rendent régulièrement parce que chacun sait qu'il y sera **toujours accueilli avec le sourire**. Travailler "dans la joie et dans la bonne humeur", telle est la devise du couple de gérants. Une bonne humeur contagieuse et appréciable à l'heure du déjeuner. Nous vous conseillons de consulter le menu du jour sur leur page Facebook et de réserver votre repas. Caris et sandwiches partent vite!



LES SAVEURS D'ERIKA - 0692 98 97 50
250 RUE DE LA RÉPUBLIQUE - LA PLAINE DES PALMISTES



PAUL, OTI OUEST



"La particularité de ce gîte est de proposer la seule bière artisanale* brassée à Mafate."

Une nouvelle Mafataise

L'expression "après l'effort, le réconfort" n'est jamais aussi vraie qu'après une randonnée à Mafate, suivie d'un apéro, d'un cari et surtout d'une bonne nuit sous le ciel étoilé du cirque. **Nuit en tente, en chambre ou en dortoir?** Chez Marcel Bilin, les trois options sont possibles, en demi-pension. Le gîte de l'agriculteur installé à Grand Place est une étape appréciée des randonneurs de tous âges et de tous niveaux. Il y a ceux de passage, qui se lèvent avant le soleil pour reprendre leur GR, par exemple. Et les autres, qui profitent plus longtemps du charme de l'îlet. L'occasion de visiter le parc de **cerfs de Java** et de déguster **La Mafataise. Une bière artisanale*** créée il y a quelques mois par Marcel et son associée Elodie Ramiandrisoa. Blonde, ambrée, brune... La Mafataise se décline sous les formes les plus classiques mais aussi aromatisées au gingembre, à l'anis étoilé, au caramel, etc. Selon les saisons, les bières éphémères se parent de différentes saveurs fruitées : **jamblon, goyavier**, etc. "La vente se fait sur place pour le moment mais l'idée est d'en produire assez pour la proposer auprès d'autres gîteurs de Mafate et de **partager un savoir-faire**", précise Elodie.

Note: les prestations mentionnées ci-dessus et l'activité de brasserie sont valables UNIQUEMENT du 1er au 15 de chaque mois. La seconde moitié du mois, une autre gestion est appliquée.

*ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION

DIRECTEUR D'UNE AGENCE RÉCEPTIVE

Connections Réunion

Depuis bientôt deux ans, Sébastien Piette pilote l'agence réceptive Connections Réunion, née il y a vingt ans. Un poste de management qu'il occupe avec sérieux mais sans se prendre au sérieux.



Dans son bureau, pas de maquette d'avion ni de posters de paysages de l'île comme souvent sur les murs des agences de voyages. Sébastien Piette est pourtant loin d'être étranger à ce domaine puisque l'homme a évolué pendant sept ans en agences de voyages. **Après douze ans dans l'hôtellerie pour le groupe Lux**, Sébastien est finalement revenu aux voyages mais sous une autre forme puisqu'il dirige, depuis mars 2022, l'agence réceptive Connections Réunion. Par agence réceptive, il faut comprendre **une agence qui organise des séjours dans le pays, le lieu de destination**. "Nos clients ne sont pas les touristes mais les tour operators, précise-t-il. Notre mission est d'accueillir leurs clients le mieux possible sur place". Et cela via des séjours à la carte et les packages adaptés à chacun. Et d'illustrer : "Certains groupes voudront des activités intenses, ou authentiques. D'autres auront envie de produits innovants, ou de tourisme vert ou bien - c'est le cas des Allemands - de trekking." Pour les demandes locales, exceptionnelles et individuelles, les prestations restent inchangées. Seule la tarification est adaptée au marché. Les touristes locaux sont le plus souvent réorientés vers l'autre agence du holding, Anthurium Tourisme. À la tête d'une équipe de vingt personnes, le directeur tient à ce qu'ils soient d'une grande polyvalence pour mieux répondre aux touristes et à leurs diverses cultures. **Le respect de cette diversité**, il l'applique aussi dans l'entreprise. "Stéphane Ravry, mon prédécesseur à qui l'on doit beaucoup, m'avait rappelé, entre autres, que pour faire ce métier, il faut aimer les gens, avec leurs différences". C'est ce goût des autres qui a motivé Sébastien. "La partie sociale est pour moi essentielle pour qu'une entreprise avance", explique **celui qui part une fois par mois en rando avec son équipe** ou les emmène à la Tropicadingue. "Ils sont autonomes et je leur fais confiance". Autres valeurs chères au directeur : la valorisation des compétences, la rémunération à la valeur du travail et la transparence. Quand il ne se balade pas dans l'île en quête de nouveaux partenariats et de pépites, Sébastien Piette la sillonne à moto pour le plaisir. "La Réunion est géniale pour ça ! J'imagine bien des produits tels que des safaris motos à développer", s'enthousiasme celui qui ne tarit jamais d'idées.



CONNECTIONS RÉUNION
53 ROUTE DE DOMENJOD, SAINTE-CLOTIDE
ESPACE TAMARUN, BAT D, 8 RUE DES ARGONAUTES, LA SALINE LES BAINS
AÉROPORT ROLAND GARROS FACE AU HALL DES ARRIVÉES
0262 93 13 98 - 0262 02 94 39

ÉCONOMISER SUR SON HÉBERGEMENT

Inutile de renoncer à quelques belles nuitées en dehors de chez vous au prétexte que celles-ci ne rentrent pas dans votre budget. En anticipant et en étant flexibles sur les dates et la localisation, vous pourrez vous offrir l'échappée belle que vous souhaitez.

RÉSERVEZ À L'AVANCE

Les tarifs des prestations, des hébergements du moins, varient selon la demande. Plus celle-ci est forte, plus le prix risque de grimper. On évitera donc les réservations de dernière minute, que ce soit en direct ou sur internet. Réserver à l'avance permet non seulement d'économiser mais aussi de profiter, avant les autres, d'offres promotionnelles.



PRÉFÉREZ LES QUARTIERS MOINS TOURISTIQUES

Les hébergements situés à seulement quelques pâtés de maisons des zones très touristiques sont souvent moins chers. Optez donc pour un hébergement dans un quartier périphérique et déplacez-vous en transport en commun jusqu'aux zones d'intérêt.



ÉVITEZ LES PÉRIODES LES PLUS DEMANDÉES

Sans surprise, les périodes de vacances scolaires, les week-ends et la fin d'année sont les plus demandées pour une table au restaurant, quelques nuitées ou la plupart des activités. Pour en profiter, sans trop dépenser, pensez à réserver en semaine, en saison basse mais aussi à être flexibles sur vos dates.



RÉSERVEZ AUPRÈS D'UN OFFICE DE TOURISME

En contactant directement un office de tourisme, vous évitez de dépenser inutilement quelques euros dans des frais que prennent les plateformes de réservation.

PENSEZ AU CAMPING!

à la ferme. Plus économique que les hôtels, maisons d'hôtes et locations saisonnières, le camping est un vrai bon plan hébergement. Des nuits en toute simplicité, quasi à la belle étoile, avec l'essentiel à portée de main si l'on s'installe dans une aire de camping.

#! ZOT | SOUVIEN



KOSA NOU TÉ FÈ, PENDANT LES VACANCES ?

Comment s'occupait-on pendant les vacances scolaires, sans écrans et quand on n'avait pas forcément les moyens pour un changement d'air? Réponses de nos experts mais aussi de Dany Auchourt, tresseur de feuilles coco et membre de l'association Spider974.



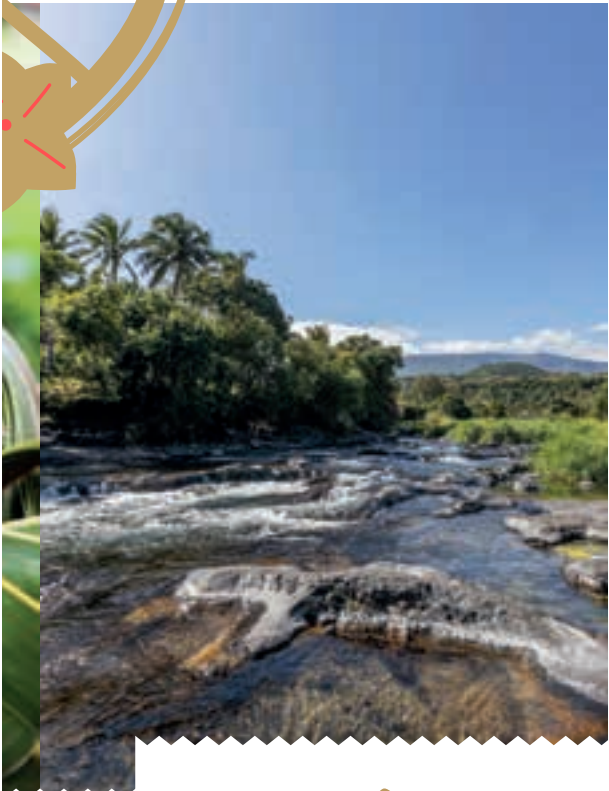
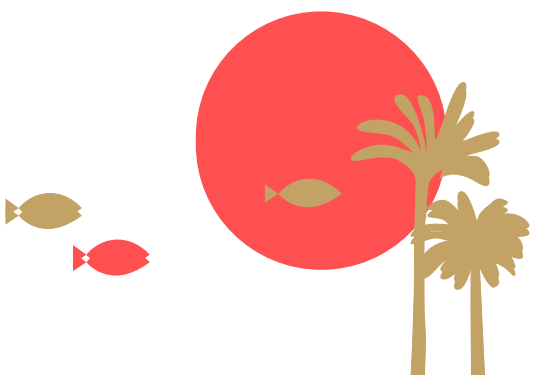
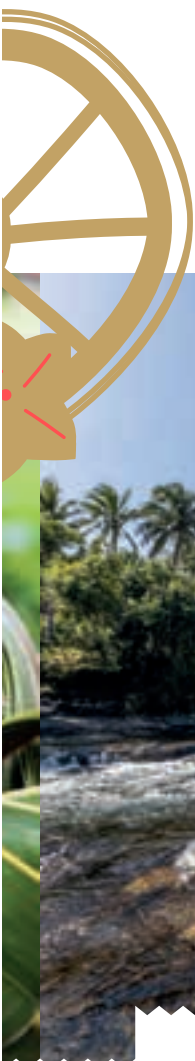
OTI QUEST

L'association Spider 974 Tisser un lien entre hier et aujourd'hui

Grâce à l'association Spider 974, les aînés montrent leur savoir-faire, dans une petite salle verte du Tour des Roches, et dans toute l'île les week-ends. Les plus jeunes apprennent non seulement l'art traditionnel du tressage de feuilles coco, simple ou double, mais s'enrichissent aussi de l'histoire de leur île et d'anecdotes personnelles. Du lundi au vendredi, de 7h à 11h. 0693 01 31 52



Comme chaque matin de la semaine, Dany Auchourt s'installe à l'avant de sa case et commence à tresser les feuilles coco. Celles-ci sont destinées à une cérémonie tamoule. A ses côtés, sa fille, plongée dans des exercices. "La télé et les devoirs. C'est comme ça que les enfants s'occupent de nos jours", observe-t-il. Et lui, comment était-il au même âge? À quoi ressemblaient les vacances des enfants de sa génération? "J'habite ici depuis 60 ans", plaisante le sexagénaire. Originaire du quartier de Bouillon, vers le Tour des roches, Dany a bien sûr fréquenté le **Moulin à eau** et la Ravine Divon, des lieux toujours très appréciés, surtout l'été.



**Pêche
entre frères**

Une **douce nostalgie** le gagne lorsqu'il partage avec nous ses moments en famille. "Avec mes [six] frères, **on rendait visite à notre grand-mère, au Port**, raconte-t-il. Souvent, aussi, **on allait à la pêche ensemble**. C'était un vrai plaisir". Hormis quelques "bêtises" d'enfant, comme il les appelle, - faire la roue, **glisser sur un carton dann' chemin** -, les marmailles profitaient souvent des vacances pour donner un coup de main aux parents.



DESTINATION SUD RÉUNION

On passait plusieurs jours chez les grands-parents ou chez une tante, entre cousins. Avec eux, on allait à la mer, on se baignait dans des bassins. On donnait aussi un coup de main pour nettoyer le jardin. On mangeait tous ensemble du gâteau patate et du risofé grand matin.

Après un bon repas, on laissait place à un moment de jeu de dominos en famille. Un moment très authentique, amusement garanti !

Quoi de mieux qu'un bon pique-nique entre amis ou en famille ?

CÔTÉ EST RÉUNION

On allait baigner la rivière, ou dann' bassin.

OTI SUD

Nou té sa bat karé Manapany pou profite du bassin en famille, avec nout ti goûter.

Nou té sa pikniké su la marine Langevin et nou té balade l'après-midi su le sentier.

**Un coup de main
aux parents**

"On descendait au lavoir, **on allait roder du bois** qui servait à cuisiner au feu de bois et de l'herbe pour les animaux. **On soignait les animaux aussi**", énumère ce membre actif de l'association Spider 974. Les tâches physiques ne les intimidaient pas, les marmailles y prenaient même plaisir: "**On nettoyait nous-mêmes le canal**, on faisait en sorte qu'il soit tout le temps propre". Et des voyages, en faisait-il, enfant? Notre question amuse Dany. "Ce n'était pas possible." En soixante ans, Dany a aussi vu son quartier changer. Et par là même, les façons de vivre. "Avant, tout le monde se connaissait. **Aujourd'hui, tout le monde est barricadé**", regrette-t-il.

LA BONNE AFFAIRE !

NOS OFFICES DE TOURISME ONT SÉLECTIONNÉ POUR VOUS DES PRODUITS
ET DES ACTIVITÉS ACCESSIBLES À TOUS LES BUDGETS, À DÉCOUVRIR
DANS TOUTE L'ÎLE.

OUEST

Pack multi-activités - avec ma tribu

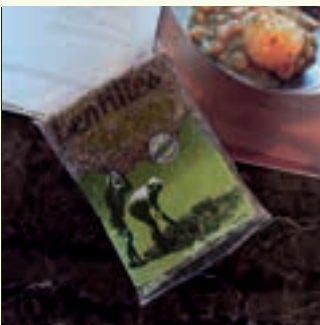


L'Office de tourisme de l'Ouest vous fait économiser du temps et quelques prises de tête, avec deux packs d'activités concoctés pour votre petite famille. Envie de rester dans l'eau et de chiller? Préférez le pack 1, composé d'une balade en paddle sur le lagon puis d'une virée en bateau à fond de verre. Pas envie de choisir entre terre et mer? Le pack 2 vous conviendra davantage, avec une demi-journée de location de vélo électrique, pour vous balader en toute autonomie, et une balade en bateau à fond de verre.



DESTINATION SUD RÉUNION

Les incontournables lentilles de Cilaos



Vous aimez vous rendre à Cilaos pour ses paysages et ses randonnées, pour son art de vivre et ses traditions, mais aussi pour son savoir-faire culinaire. Vous profitez donc toujours de l'occasion pour vous réapprovisionner en lentilles de Cilaos. Et vous avez bien raison! Cette spécialité, cultivée uniquement dans les hauteurs du cirque, se fait de plus en plus rare. Ce serait dommage de priver vos plats créoles de si bonnes lentilles.





OFFICE DE TOURISME DU SUD

Atelier de poterie avec Terre et Feu Création



Deux fois par mois, l'Office de tourisme intercommunal du Sud situé à Bourg Murat, à la Plaine des Cafres, accueille les amateurs de poterie. En compagnie de Claudine de Terre et Feu Création, vous serez initiés à l'art de modeler la terre et de lui donner forme. À l'issue de l'atelier de poterie, votre création est confiée à Claudine, qui la fera cuire. N'oubliez pas de la récupérer ensuite!



EST

Visite et repas autour de la vanille



L'une des vanilles les plus réputées au monde, la vanille Bourbon, est à découvrir et à déguster le temps d'une journée à Bras-Panon. Rendez-vous tout d'abord à la Coopérative Provanille pour une visite guidée. La transformation de la vanille n'aura plus de secret pour vous à la fin de cette visite, où un café à la vanille vous sera offert. Direction ensuite la ferme auberge chez Eva Annibal. Impossible de résister au canard à la vanille et aux autres mets de cette table d'hôtes incontournable. Bon appétit!



EXCÈS, COUPS DE SOLEIL: 5 PLANTES À LA RESCOUSSE

Voici 5 plantes appréciées en période de fêtes ou de vacances scolaires.

Vous n'avez pas résisté à une deuxième portion de galette des Rois ou vous avez trinqué plus que de raison ?

Vous avez oublié d'appliquer de la crème solaire pendant votre dernière rando ?

Ces recettes bien-être sauveront votre organisme et votre peau.

1 L'Ayapana ● l'allié de la digestion

Pour une digestion plus facile et apaiser les maux de ventre, faites bouillir dans 250 ml d'eau 4 à 6 feuilles d'Ayapana fraîchement cueillies puis couvrez pendant 10 minutes. Cette tisane légèrement épicée est à consommer idéalement après le repas.

2 Frais comme un gardon grâce au ● Persil

La tisane de persil est réputée pour ses propriétés stimulantes et diurétiques. Pour la préparer, rien de plus simple. Faites bouillir 1l d'eau puis ajoutez 1 bouquet de persil coupé grossièrement. Laissez bouillir pendant 5 minutes. Retirez ensuite le persil et laissez refroidir. Pour donner une touche légèrement et naturellement sucrée, ajoutez-y 1 cuillère à café de miel. Nous vous recommandons deux à trois tasses par jour.

3 L'Aloe vera ● le joker "anti pouakage"

Après un week-end à la plage ou en montagne, vous avez gardé de super souvenirs mais aussi un vilain coup de soleil. L'aloé vera en viendra sans nul doute à bout! Cette plante est presque magique tant ses vertus sont nombreuses. Parmi elles, son fort pouvoir cicatrisant. Grâce à un seul ingrédient et une trentaine de minutes environ, vous pourrez fabriquer vous-même votre gel.



◀ POUR EN SAVOIR PLUS

5 Débarrassé des toxines, à l'aide du ● Zambaville

Inscrite à la pharmacopée française comme d'autres plantes endémiques, le Zambaville (*Hubertia ambavilla*) est lui aussi utilisé en décoction. On lui reconnaît notamment des propriétés diurétiques, anti-inflammatoires, anti-ulcéreuses, anti-stress. Rien de mieux, donc, pour éliminer les toxines de son organisme. À Cilaos, on l'utilise également pour soigner tous les problèmes de dermatose (eczéma, psoriasis, etc.)

4 Le Bois cassant ● excellent purifiant

Le Bois Cassant est (*Psathura borbonica*) est une plante endémique de l'île, utilisée dans les Hauts en décoction, et ce dans de nombreux cas. Ses vertus dépuratives, sudorifiques, digestives, stimulantes, hypertensives, et anti-inflammatoires sont en effet reconnues. Cette tisane est consommée froide selon la soif en période de jeûne, de régime ou de nettoyage de l'organisme.

#EXPLORE LA RÉUNION!

AVEC LES OFFICES DE TOURISME

En solo,
en duo,
en famille,
entre dalons

TOUS LES BONS PLANS
SONT DANS LE GUIDE
“ LES EXPLORATEURS PÉI.” !



Disponible dans tous
vos offices de tourisme
ou sur www.frt.re





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.



Credit photo : Shutterstock • Cédric Étienne • Ludovic Rivière • Franck Grondin

#EXPLORE
LA RÉUNION!
AVEC LES OFFICES DE TOURISME



FÉDÉRATION
RÉUNIONNAISE
DE TOURISME



REGION REUNION
www.regionreunion.com



l'Europe
s'engage
à La Réunion



Cette campagne
de promotion
est cofinancée par
l'Union Européenne

Cette campagne a été cofinancée par l'Union Européenne et la Région Réunion.
L'Europe s'engage à La Réunion avec le Fonds Feder.