

#EXPLORE

LA RÉUNION

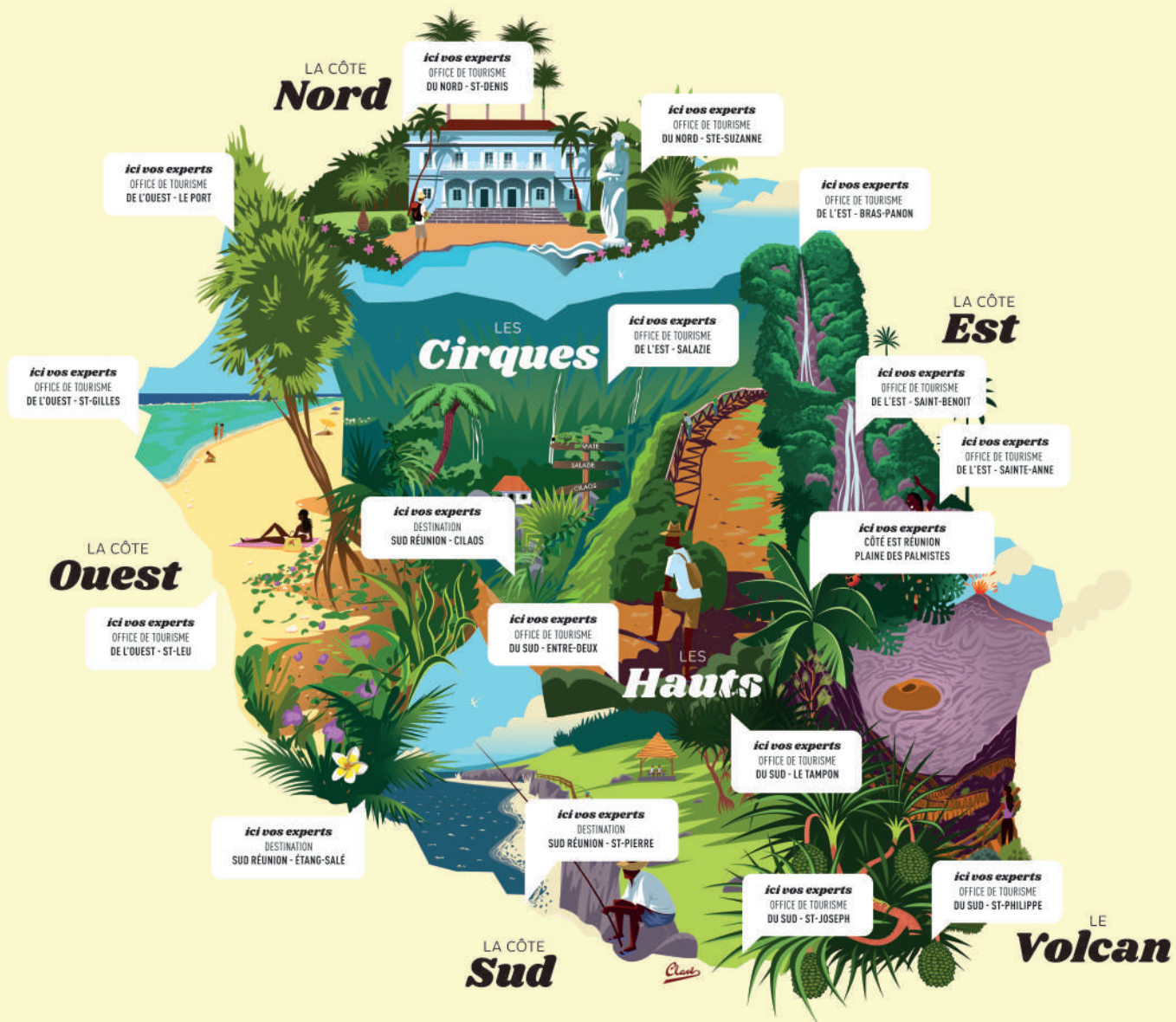
LE MAGAZINE  
DES OFFICES  
DE TOURISME

N° 17

# À la recherche de la fré péi

Les incontournables pour faire  
baisser la température pendant l'été





**4**

**DÉCOUVERTE**  
Excursions dans les Hauts



**6**

**ACTIVITÉS**  
Loisirs dans les hauts



**8**

**DOSSIER**  
Zistwar Sanzman Dèr



**12**

**HÉBERGEMENTS**  
Une nuit dans la fré



**14**

**SPORTS**  
Grand splash

# so mm ai re

#EXPLORE



**16**

**INTERVIEW**  
La Fontaine aromatique



**18**

**REPORTAGE INCARNÉ**  
Un Rempart pour la biodiversité



**22**

**GOURMANDISE**  
La fré dann les papilles



**24**

**ZOT | SOUVIEN**  
Les goûts frais de notre enfance

**20**

**TOPONYMIE**  
Tĩ nom gayar : ousa li vien ?



**26**

**SORTIES CULTURELLES**  
Pour se rafraîchir les idées !



**28**

**SPAS & SOINS AQUATIQUES**  
Un moment détente hors du temps

+ **Horoscope** **30**

EXPLORE LA RÉUNION MAGAZINE  
Trimestriel N°17 - décembre 2024 - ISSN en cours  
Direction de la publication : Christian Loga  
Coordination : Laure Desauger - Agence Zoorit  
Rédaction : Agence Zoorit  
Direction artistique et graphisme : Agence Zoorit  
Illustration carte Réunion : Clavé  
Impression : Inoprint - Dépôt Légal : DL24.11.149P  
Crédit photos : Fédération Réunionnaise de Tourisme, Destination Sud Réunion, Coté EST Réunion, Office de Tourisme de l'Ouest, OTI SUD, Studio Happei, Bisik - Iris Mardémoutou, Shoot Them Up, Adobe Stock, Shutterstock, Agence Zoorit, 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.



# Excursions dans les hauts

## Forêt de Bébou-Bélouve

Plongez dans un écrin enchanté, inscrit au Patrimoine Mondial de l'Humanité par l'UNESCO : la forêt de Bébou-Bélouve, où 80 % de la biodiversité originelle demeure intacte. Chaque pas vous transporte dans un univers mystique, où la fraîcheur des Bois de Couleur des Hauts et les sentiers sinueux vous révèlent les secrets de la nature réunionnaise. Depuis la Plaine des Palmistes, suivez la route qui s'enfonce dans cette cathédrale végétale. Au bout, une courte marche vous mènera au gîte de Bélouve, un refuge douillet niché dans l'océan de verdure. Le clou du spectacle ? Une vue spectaculaire sur le cirque de Salazie, tableau vivant d'une nature grandiose. Bébou-Bélouve n'est pas juste une destination, c'est une expérience hors du temps, une invitation à rêver et à explorer.

## LES AVIRONS

### Balade en VTT depuis le Tévelave

Niché dans les hauteurs des Avirons, le Tévelave est un havre de fraîcheur où la nature semble suspendue dans le temps. Son nom, d'origine malgache, évoque «la grande forêt», un écrin végétal autrefois refuge des esclaves marrons en quête de liberté.

Aujourd'hui, ce lieu préservé émerveille par ses paysages sauvages et son aura mystique. Laissez-vous tenter par une descente en VTT jusqu'à l'Étang-Salé, pour une aventure entre ciel, terre et mer, où chaque virage dévoile un nouveau souffle de magie.

## SAINT-LEU

### La Café-Hier

Située dans les hauteurs de La Chaloupe Saint-Leu, la Café-Hier est une ode à l'harmonie entre nature et histoire. Ici, le Bourbon Pointu, un café d'exception aux arômes subtils de mandarine et d'orange, renaît grâce au savoir-faire de Maximilia Vitry. Ce joyau, récolté à la main et torréfié à l'ancienne, offre une expérience unique pour les amateurs de saveurs rares. Dans ce havre de sérénité, avec une vue imprenable sur l'océan Indien, chaque visite devient un voyage onirique. Maximilia partage avec passion l'histoire de ce patrimoine vivant, invitant les visiteurs à savourer un moment d'émerveillement autour d'une tasse préparée à la grègue, méthode traditionnelle réunionnaise.

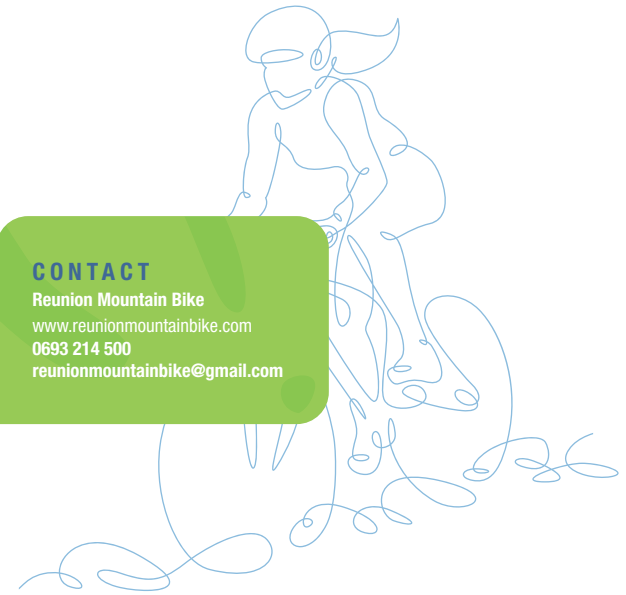


## CONTACT

12 sentier Roulin, Saint-Leu  
0692 82 87 67  
vitry\_maximilia@hotmail.fr

## CONTACT

Reunion Mountain Bike  
www.reunionmountainbike.com  
0693 214 500  
reunionmountainbike@gmail.com

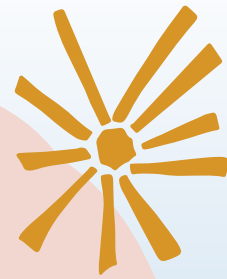


## BOURG-MURAT

### Le Piton Ravine Blanche

Écrin suspendu dans les hauteurs réunionnaises, le Piton Ravine Blanche vous convie à un voyage au cœur d'une forêt enchantée. Sous la voûte des tamarins des hauts, le sentier botanique révèle des trésors vivants : le calumet, fragile bambou endémique, ou le tan rouge, dont les fleurs alimentent le mystérieux miel vert. Les cerfs, silhouettes furtives entre les arbres, éveillent la curiosité des plus jeunes. Ici, l'air semble vibrer d'un souffle ancien, comme une invitation à se perdre dans les murmures du vent et le chant des oiseaux. Depuis les aires de pique-nique, la vue embrasse les montagnes majestueuses, éveillant l'âme à la beauté sauvage et intemporelle de l'île.





# Loisirs dans les hauts

## LA PLAINE DES PALMISTES

### Acroplaine

Perché au cœur de la forêt mystique de la Petite Plaine, Acroplaine est bien plus qu'un parc d'aventure : entre les frondaisons verdoyantes de la Plaine des Palmistes, six parcours et 110 ateliers vous attendent, pour une immersion complète dans la magie des cimes. Imaginez-vous glisser sur une tyrolienne, filer au-dessus du sol en sentant la caresse du vent et des sensations inédites. Ouvert à tous dès l'âge de 3 ans, le parc promet une expérience inoubliable, alliant dépassement de soi et émerveillement. Chaque parcours, qu'il soit à 2 ou 7 mètres du sol, réveille l'aventurier en vous, dans une atmosphère où le silence des arbres dialogue avec l'écho de vos rires. Une escapade unique pour petits et grands rêveurs en quête d'adrénaline et de communion avec la nature.

#### CONTACT

**Acroplaine**  
Forêt de Petite Plaine,  
La Plaine des Palmistes  
06 93 772 212 - [info@acroplaine.com](mailto:info@acroplaine.com)  
Réservation obligatoire de votre venue  
au parc par téléphone ou en ligne.

## GRAND COUDE

### Le Jardin des Bestioles

Dans les hauteurs de Grand Coude, le Jardin des Bestioles est un lieu où magie et nature se rencontrent. Conçu par l'artiste Sandro Kbidi, il révèle un univers d'insectes géants sculptés à partir de matériaux recyclés, nichés dans une végétation luxuriante. À chaque détour, plantes endémiques et sculptures éveillent la curiosité, sensibilisant petits et grands à l'équilibre fragile des écosystèmes. Dans ce havre de paix, la fraîcheur des hauts invite à prolonger l'émerveillement par un pique-nique sous les arbres, transformant une simple visite en un voyage sensoriel et poétique.



#### CONTACT

**Le Jardin des Bestioles**  
Forêt de Grand Coude, 2 Chem. des  
Sauterelles, Saint-Joseph  
+262 693 91 62 84

## LES MAKES

### Lébon Lébio Lé à Mont-Plaisir

Vivez une parenthèse enchantée à la ferme maraîchère Lébon Lébio Lé à Mont-Plaisir, où légumes anciens, fruits lontan et plantes aromatiques s'épanouissent dans un écosystème harmonieux, porté par l'amour des traditions et de la nature. Au programme : une visite guidée à travers un jardin avec une vue imprenable sur les montagnes, suivie d'une dégustation conviviale de fruits frais, jus, confitures et tisanes. Une expérience simple et ressourçante, où chaque instant célèbre l'essence même de la vie.

#### CONTACT

**Lébon Lébio Lé à Mont-Plaisir**  
68 rue Voltaire - Les Makes,  
Saint-Louis  
0692 32 53 18



## MAÏDO

### Le Parc de la luge

Sur la route du Maïdo, à 1 500 mètres d'altitude, offrez-vous une escapade ludique et familiale au cœur du Parc de la Luge. Enveloppé par les arômes des tamarins et la fraîcheur des cryptomerias, ce lieu invite petits et grands à profiter de descentes en luge estivale, de balades à poney ou encore de sorties en trottinette électrique tout terrain. Une activité originale et dépaysante, parfaite pour échapper à la chaleur de la côte et s'immerger dans un écrin de verdure. Ajoutez-y une pause gourmande pour prolonger cette parenthèse enchantée au sommet de l'île.

#### CONTACT

**Parc de la Luge**  
Maïdo 1500 - Route du Maïdo,  
Le Guillaume  
0262 25 52 43 - [www.parcdelaluge.re](http://www.parcdelaluge.re)











## Le XIX<sup>e</sup> Siècle : villégiature et thermalisme

Le XIX<sup>e</sup> siècle voit les Hauts se transformer sous l'effet du «changement d'air», une pratique prisée par les élites cherchant à fuir la chaleur des bas. Le climat doux et les paysages des Hauts attirent familles bourgeoises et notables, qui y établissent des résidences secondaires.

La découverte des sources thermales par des chasseurs de cabris accentue cet engouement. Dès 1831, Salazie est identifié comme un site de cures thermales, suivi par Cilaos en 1835. Les thermes deviennent rapidement des lieux prisés pour leurs vertus curatives, mais aussi pour leur cadre idyllique. Cet attrait stimule le développement des infrastructures : routes, ponts et sentiers facilitent l'accès aux cirques, tandis que des villages comme Hell-Bourg, Cilaos, Tévelave et Dos d'Âne émergent.

Les somptueuses villas en bois de style colonial, construites par les familles aisées, symbolisent cette période d'essor. En parallèle, la randonnée devient un loisir à la mode : les sentiers, initialement tracés pour les curistes, se transforment en lieux d'exploration. Cilaos se positionne comme point de départ pour l'ascension du Piton des Neiges, tandis que Salazie et Mafate offrent des circuits spectaculaires.

## Un tourisme structurant & diversifié

Face à l'afflux de visiteurs, les habitants des Hauts adaptent leurs activités. Guides, chaises à porteurs et services touristiques se développent en complément de l'agriculture. Cilaos, par exemple, valorise ses produits locaux comme les lentilles, le vin et les célèbres «jours de Cilaos», une broderie raffinée devenue emblématique.

Le «changement d'air» s'étend alors à toutes les couches de la société, transformant les Hauts en refuge sanitaire et en destination culturelle.

## Le déclin et le renouveau des Hauts

Au début du 20<sup>e</sup> siècle, l'engouement pour les plages et stations balnéaires relègue les Hauts au statut de «décor». Le déclin du tourisme entre les deux guerres, combiné à l'assèchement des sources de Salazie causé par une série de catastrophes naturelles, a progressivement conduit à l'abandon des thermes. Dès les années 1990, ces derniers étaient déjà décrits comme des ruines envahies par la végétation. Cilaos voit aussi son activité thermale prendre fin après le cyclone dévastateur de 1948.

Cependant, depuis les années 2000, un renouveau s'opère. Le tourisme se réoriente vers des expériences authentiques, axées sur la nature et les traditions. Les paysages époustouflants, le patrimoine culturel et l'air pur des Hauts séduisent à nouveau. Cirques, Plaines, Tévelave et Grand Coude attirent aujourd'hui des visiteurs en quête de dépaysement et de découverte.

«*Les Hauts, véritable poumon vert de La Réunion, continuent d'incarner un lien précieux entre histoire, nature et culture, témoignant de leur rôle central dans l'identité de l'île.*»



*Petite, mes grands parents avaient une maison de vacances dans les hauts. À chaque fin d'année, il faisait tellement chaud que ma mère et tous ses frères et soeurs s'arrangeaient pour que l'on se retrouve en famille dans les hauts de Grand Coude. Il faisait bon et frais, tout le monde était content ! Le moment de triage de brèdes la cour autour de la table reste un de mes meilleurs souvenirs.*



Mellie | Office de tourisme du Sud



# Une nuit dans la frê

Cet été, échappez à la touffeur de l'été et offrez-vous un moment de fraîcheur et de détente dans ces havres de paix.



★ À FAIRE

Quad VTT, Parc aventure, Observatoire des Makes

## Les Panoramiks des Makes

Bienvenue aux Panoramiks des Makes, un lieu plein de charme où la fraîcheur des montagnes et la vue imprenable sur le village des Makes vous séduiront immédiatement. Les deux villas spacieuses sont parfaites pour partager des moments inoubliables en famille ou entre amis.

Chaque villa vous invite à la détente, avec son spa extérieur pour un moment de relaxation sous les étoiles, ainsi qu'un coin barbecue et une cuisine extérieure. La terrasse, parfaite pour savourer un apéro en bonne compagnie, offre un cadre idyllique pour profiter de l'air frais et de la vue magnifique qui s'étend devant vous. Après une journée à explorer les sentiers tout proches ou à visiter l'observatoire des Makes, rien de tel que de se retrouver cet espace convivial et reposant.

**Les Panoramiks des Makes - 06 93 43 72 52**  
130 Rue de la Pepiniere, Saint-Louis

## Le Conflor du Piton

Au cœur de la Plaine des Palmistes, le Conflor du Piton vous invite à une expérience authentique dans un cadre naturel préservé. Nichée au pied d'un piton, la maison créole de Didier vous accueille dans une atmosphère conviviale. Les deux chambres doubles aménagées avec soin sont idéales pour se ressourcer après une journée d'aventure et la cheminée offre un espace parfait pour échanger dans une ambiance détendue et intime.

Isolée, cette jolie caze mérite sans aucun doute le détour. Et avec sa grande gentillesse, Didier vous fait sentir chez vous dès votre arrivée, en toute simplicité.

**Le Conflor du Piton - 06 92 67 62 33**  
91 rue Dureau, La Plaine des Palmistes



★ À FAIRE

Balade à cheval, Randonnées, visite du Domaine des Tourelles

## La Ferme Crescence

Suspendue sur les hauteurs de Saint-Paul, La Ferme Crescence vous invite à un séjour authentique, entre nature, convivialité et découverte. Dans une jolie petite cour, vous profiterez d'une vue imprenable sur Saint-Gilles-Bains et le littoral, offrant un cadre parfait pour vous ressourcer.

Guïto et Nathalie, chaleureux hôtes passionnés, vous accueillent dans leurs trois gîtes labellisés Accueil Paysan. Chacun, avec son style créole en boiserie, est un véritable havre de paix, offrant tout le confort nécessaire pour un séjour agréable. Sur place, vous pourrez découvrir la ferme de Guïto et Nathalie et en apprendre davantage sur les pratiques agricoles locales. C'est l'occasion idéale de goûter à la générosité de la terre réunionnaise et de vivre une expérience authentique, avec quelques degrés de moins que sur la côte.

**La Ferme Crescence**  
06 92 85 15 14 - 06 92 91 22 92  
130 Chemin de Ligne, Saint-Paul

★ À FAIRE

Visite de la distillerie La Part des Anges, Maison du Coco

## La maison Couleur Volcan

Venez découvrir ce véritable refuge au cœur de la nature, à la Plaine des Cafres. Peggy vous y accueille chaleureusement dans ses 7 chambres confortables, avec une vue imprenable sur le Piton des Neiges. Idéale pour les amoureux de randonnée, la maison est parfaitement située pour explorer les sentiers menant au volcan.

Les enfants pourront s'amuser dans l'espace jeu, tandis que vous dégusterez des plats maison qui réchauffent le cœur : tartiflette, raclette ou fondue bourguignonne. Pour un séjour parfait, profitez de la location de vélos électriques, de paniers gourmands et de massages bien-être. La Maison Couleur Volcan, c'est le cadre idéal pour un séjour ressourçant et gourmand.

**La Maison Couleur Volcan - 06 93 30 54 55**  
40 A chemin Notre-Dame-de-La-Paix, La Plaine des Cafres



★ À FAIRE

Visite de la Cité du Volcan, randonnée de Grand Bassin, sentier botanique de coin tranquille



# Grand splash

## Plongez la tête la première

### Canyon Aventure à Langevin

Niché au cœur de la vallée luxuriante de Langevin, Canyon Aventure est bien plus qu'une initiation au canyoning : c'est une expérience où l'authenticité prend tout son sens. Portée par une exploitation familiale, cette activité vous accueille avec chaleur et proximité, rendant chaque moment unique. Glissez sur des toboggans naturels, plongez dans des bassins d'eau émeraude et traversez les airs sur une tyrolienne de 40 mètres, le tout encadré avec soin et passion. Accessible dès 8 ans, ce voyage aquatique, où les obstacles restent facultatifs, est une ode à la nature et aux plaisirs partagés en toute sécurité.

**Canyon Aventure - 06 93 402 408**  
[canyonaventure@gmail.com](mailto:canyonaventure@gmail.com)  
 194 rue de la passerelle, Langevin

#### OÙ MANGER ?

Le P'tit coin des Zabitants à Saint-Joseph  
 116 rue de la Passerelle  
 0692 34 01 63  
[leptitbenjoin2@gmail.com](mailto:leptitbenjoin2@gmail.com)



### Plongée dans l'Ouest

À La Réunion, l'émerveillement ne s'arrête pas aux volcans et aux montagnes : il se déploie aussi sous les vagues, dans un univers bleu envoûtant. Ici, les fonds marins racontent une histoire sculptée par les coulées de lave, dévoilant un monde de coraux, grottes et canyons habités par une vie aquatique foisonnante. Dans l'ouest de l'île, laissez-vous bercer par le chant des baleines à bosse et la danse des dauphins, compagnons magiques de vos explorations sous-marines. Des sites mythiques comme le Cap La Houssaye ou la Passe de l'Ermitage ouvrent les portes d'un rêve accessible à tous, dès 8 ans. Que vous soyez nageur ou non, plongez dans un voyage où l'océan Indien devient un royaume de merveilles.

**Plus d'informations :**  
[www.ouest-lareunion.com/plongee](http://www.ouest-lareunion.com/plongee)

### Le Petit Tombant à l'Étang-Salé

Au cœur de l'Étang-Salé, le Petit Tombant est un joyau sous-marin à explorer. Accessible à tous, ce plateau corallien, situé à quelques minutes de bateau, est riche d'une vie aquatique colorée et préservée. Imaginez plonger dans des eaux cristallines, entouré de poissons tropicaux, dans un univers où les jeux de lumière dansent sur les coraux. Guidé par l'équipe passionnée de Plongée Salée, votre aventure commence en douceur, avec une initiation dans un bassin d'apprentissage avant de plonger dans ce sanctuaire marin. Chaque plongée, d'environ 50 minutes, promet une rencontre intime avec la nature, un moment suspendu entre ciel et mer, parfait pour créer des souvenirs inoubliables, dès l'âge de 12 ans.

**Plongée Salée**  
 0262 917 123 - 0692 344 435  
[contact@plongeesalee.com](mailto:contact@plongeesalee.com)  
 5 rue Motais de Narbonne, L'Étang Salé

#### OÙ MANGER ?

Délices et douceurs  
 15 Avenue De Bretagne, L'Étang Sale Les Bains  
 06 93 02 24 28

### Rafting à la Rivière des Marsouins

Plongez dans une aventure inoubliable au cœur de l'Est de La Réunion, sur la tumultueuse rivière des Marsouins, la seule de l'île à offrir l'expérience unique du rafting ! Glissez sur des eaux limpides, entouré d'un décor luxuriant où letchis et jungle luxuriante bordent les rives. En quelques coups de pagaie, apprenez à manier votre embarcation légère et maniable, idéale pour une initiation pleine de sensations. Entre rapides palpitants et pauses rafraîchissantes dans le courant, chaque instant est une montée d'adrénaline et d'émerveillement. La descente devient un vrai moment de convivialité qui se conclut autour d'un punch maison dans un écrin naturel unique.

**Côté Est Réunion**  
 0262461616  
[reunionest.fr](http://reunionest.fr)

#### OÙ MANGER ?

Les Letchis  
 42 Ilet Danclas Bras-Canot, Saint-Benoit  
 0262 50 39 77 - [lesletchis@orange.fr](mailto:lesletchis@orange.fr)







Voyage des sens à la

# Fontaine Aromatique



**Accueilli par le rouge éclatant d'un flamboyant, il suffit de faire quelques pas au cœur de la Fontaine Aromatique pour être envahi d'odeurs en tous genres : vetiver, mangues fraîchement coupées, mais surtout le ravintsara en train d'être distillé.**

Si l'on suit ce parfum, quelques mètres plus loin, on peut apercevoir un immense alambic en fonte trôner au milieu du jardin. Johan Morel n'est jamais bien loin : ***“Là j'ai bientôt fini, je récupère l'hydrolat. Puis je vais en refaire un peu.”***

Attention, “en refaire un peu” en distillation, c'est tout une épopée : d'abord, Johan met 250 kg de fleurs, écorces ou feuilles dans la marmite de son distillateur. Il faut ensuite attendre environ 3h pour que le procédé agisse, pour finalement récupérer entre 50cl et 1L d'huile essentielle. Qu'importe : il aime son métier : ***“On valorise les plantes, on extrait leur essence même, c'est incroyable !”***

Fils d'un père forestier paysagiste, Johan a toujours été immergé dans un environnement végétal et a grandi au milieu des plantes. Il y a 7 ans, ce passionné des plantes aromatiques a acheté un bout de terrain avec sa compagne dans les hauts de Saint-Leu et s'est lancé dans la distillation : ***“C'était d'abord par curiosité : j'aimais bien le côté chimiste et j'avais récupéré un vieil alambic, j'avais envie de le faire revivre.”*** Aujourd'hui, il propose près de 25 huiles essentielles provenant de plantes récoltées dans son jardin ou lors de cueillettes sauvages. Tout est bio, récolté en local et transformé par ses soins. Un travail de titan : alors le distillateur s'est également mis au “woofing”. Il loge des voyageurs, les nourrit et ces derniers l'aident à récolter, s'occuper du jardin et à distiller. Un moyen aussi de partager sa passion.

## 3 huiles essentielles et leurs vertus

### **RAVINTSARA**

Booste l'immunité, antivirale, voie respiratoire.

### **CRYPTOMERIA**

Décontractant articulaire, musculaire, entorses, tendinites.

### **NIAOLI**

Problèmes et maladies de la peau : acné, eczéma, psoriasis, coups de soleil.

Johan propose également de faire visiter son jardin : on part alors dans son exploitation, on observe, on sent, on découvre des dizaines de plantes aromatiques et endémiques, leurs vertus... devant un panorama imprenable sur la baie de Saint-Leu. Un moment de connexion et de partage unique, suivi d'un tour dans la boutique de Johan. Là aussi, l'authenticité du distillateur transpire : entre de vieilles balances en fer, les journaux collés aux murs, le tablier en cuir, tout rappelle les vieux bazars lointains. Hydrolats, huiles essentielles, tisanes ou bottles de vétiver : faites votre choix sous les bons conseils de Johan ! Peut-être même qu'il vous partagera une ou deux de ses recettes personnelles... **Vous repartirez de la Fontaine Aromatique les sens apaisés, l'âme en paix, pleins de senteurs et de souvenirs.**





# Un Rempart pour la biodiversité

Se rendre à la forêt du Rempart, c'est comme entrer dans un univers parallèle : une fois garée sur le parking de Grand Coude, j'emprunte le sentier marron qui surplombe la rivière des remparts. Accompagnée par les tec-tecs qui semblent me montrer le chemin, je grimpe pendant 15mn dans une nature luxuriante avant d'arriver devant une petite grange et quelques tonnelles. Écrasée par la forêt secondaire qui la surplombe, cette petite bicoque résonne d'éclats de rires. Là, je suis accueillie par Jay, Fabien et Gabriel, les créateurs de la Forêt du Rempart. Ils m'offrent chaleureusement une tisane maison, alors que je m'assois sous le kiosque qui s'ouvre sur le panorama magnifique du village de Grand Coude. Là, le temps s'arrête, aussi immuable que le rempart qui me fait face.



D'autres visiteurs arrivent au compte-goutte, et nous sommes bientôt une dizaine pour commencer la visite. Jay prend la tête de notre bande : "Venez, je vais vous faire découvrir la forêt qui nous surplombe. Restez bien sur le sentier, pour ne pas écraser les plantules." Pendant une heure, nous serpentons à travers des centaines d'espèces endémiques et indigènes, certaines centenaires, d'autres âgées d'à peine quelques mois. Jay est une encyclopédie vivante : il regorge de savoir botanique et nous explique tous les mécanismes qui font que cette forêt vit et se développe : "Vous voyez la petite boule en haut de ce fanjean ? C'est son ti baba. Lors d'un cyclone si l'arbre tombe, il se détache, va s'enfouir dans la terre et donne une nouvelle fougère."

Un peu plus loin, nous arrivons devant un arbre couché par terre : "Ca c'est le grand papi de cette forêt : le Mahot. Il a été déraciné lors de batsirai. On a été très triste quand c'est arrivé." Il nous apprend qu'il existe 1628 espèces endémiques à La Réunion et que 40% sont en danger.

Après des vies bien rangées, Jay, Gabriel et Fabien, amis d'enfance de Saint-Joseph, se retrouvent à Grand Coude. Fabien récupère les 17 hectares de terrain qui appartiennent à sa famille depuis plus de 100 ans et dont les ancêtres étaient les premiers à s'installer à Grand Coude. Les trois compères cultivent d'abord le géranium, puis ils tombent amoureux de la forêt secondaire qui s'étend au-dessus de leur grange. Malheureusement, elle est envahie d'espèces invasives et est à l'agonie. Pendant plusieurs années, ils arrachent, replantent des espèces endémiques, soignent la forêt de ses maux. "On avait là un trésor endémique, on voulait le faire partager". C'est ainsi que née l'idée de la Forêt du Rempart : une journée pour transmettre, sensibiliser, faire découvrir la richesse de ce lieu endémique.



D'ailleurs, une fois la visite terminée, nous participons également à l'expansion de cette forêt en plantant chacun un arbre endémique. Un acte symbolique et fort :

**"Notre crédo, c'est restaurer, protéger, transmettre"** me confie Jay.

Enfin, nous revenons vers la grange, accueillis par le fumet d'un carri savoureux. Devant nous, un festin : carri poulet, daube citrouille, légumes rôtis, beignets de brèdes choucho, soso de riz maïs, rhum paille... tous préparés par Gabriel et Fabien, avec des produits du coin. Nous nous régalons alors que la pluie s'abat sur Grand Coude. Puis les trois amis nous réservent une dernière surprise. Chacun s'installe derrière un instrument de musique, ils réveillent L'Âme sauvage : leur groupe de maloya. Au son du kayamb, du roulèr et du pikèr, nous dansons, faisons résonner notre coeur avec celui de nos hôtes et de la forêt. "On sent votre énergie, votre amour, votre envie de partage !" s'exclame Jay. Puis il est déjà l'heure de partir : je reprend le sentier marron et sors du terrier du lapin blanc pour retrouver la réalité. Mais une partie de mon âme est restée dans cette forêt, dans le petit bois de jolicoeur que j'ai planté et qui grandira sous les bons soins de Jay, Fabien et Gabriel.



## Ti nom gayar : ousa li vien ?

Histoire ou spécificité naturelle, quels secrets se cachent derrière ces appellations surprenantes ?

### La Rivière Langevin

Néna bien lontan, en 1695, un pirate nommé Étienne le Baillif, originaire d'Angers, arriva à bord d'un navire anglais commandé par le célèbre flibustier Henry Every. Les habitants de l'île, fascinés par cet aventurier, l'appelaient « l'Angevin ». Au fil du temps, ce surnom se transforma en « Langevin », donnant ainsi son nom à la rivière qui traverse la commune de Saint-Joseph. Un nom qui, encore aujourd'hui, porte les échos de l'histoire et donne envie d'y faire un plouf !

### Le Grand Bénare

Le nom du Grand Bénare vient du malgache « be » (grand) et « nara » (froid), formant ainsi « Benara », qui signifie « où il fait très froid ». Cette appellation fait référence aux températures fraîches qui règnent sur ce sommet. Pour mieux comprendre ce climat particulier, il suffit de penser à un lieu-dit voisin, la Glacière, qui, dès 1820, produisait de la glace. Des sacs de 25 kilos étaient transportés à dos d'homme pour être pilés et revendus dans les Bas. Madame Desbassyns, grande propriétaire de l'Ouest, faisait même livrer de la glace à son fils à la Rivière des Pluies, grâce à ses esclaves.

### La Cascade du Bras Rouge

Un incontournable de Cilaos ! C'est une belle chute d'eau haute d'une cinquantaine de mètres, facilement accessible depuis les anciens thermes, qui prend sa source dans l'ancien cratère du Piton des Neiges. L'origine de son nom provient des concrétions de couleur rouille qui ornent les roches autour de la cascade, signe des sources chaudes d'eaux ferrugineuses remontant des profondeurs. Ces eaux riches en oxyde de fer donnent à la cascade une teinte ocre... voire rouge. Autrefois, des bassins d'eau chaude se trouvaient près de la cascade, mais ils ont été engloutis par des éboulements et n'existent plus aujourd'hui.

### L'Anse des Cascades

D'où vient l'eau douce de l'Anse des Cascades ? Il n'y a pourtant pas de rivière aux alentours... Ces cascades proviennent des infiltrations d'eau de pluie dans les montagnes, probablement issues de la région du volcan. L'eau serpente à travers la roche poreuse, avant de ressortir en cascade, et de ruisseler jusqu'à l'océan. Un spectacle naturel magnifique qui fait le bonheur des familles en pique-nique. L'anse abrite aussi les barques de pêcheurs qui reviennent avec leur butin du jour !



# La frè dan les papilles

Les meilleurs glaciers de chaque région



## Plaine des Grègues

### Zot Sorbet

À la Plaine des Grègues, «Zot Sorbet» est une adresse incontournable pour les amateurs de douceurs glacées. Ce glacier artisanal situé dans la Plaine des Grègues célèbre les saveurs péi en mettant à l'honneur des fruits de saisons cultivés localement : letchis, tangors, et bien d'autres, sublimés dans des sorbets frais et naturels. Que ce soit pour un jus 100% péi ou un sorbet bien glacé, Zot Sorbet vous offre une parenthèse rafraîchissante sur les marchés locaux avec son étal artisanal.



Zot Sorbet  
XXXXXXXXXXXXX



## L'Hermitage

### La Glacerie

À deux pas du lagon turquoise de l'Hermitage, La Glacerie est une escale enchantée pour les gourmands en quête d'un instant suspendu. Depuis 2018, ce havre de douceur régale avec ses 24 parfums de glace, faits maison et garantis sans artifices. Chaque cuillerée, fruit d'un savoir-faire acquis auprès de Gérard Taurin, Meilleur Ouvrier de France, est un voyage sensoriel; Cornets croustillants, profiteroles au chou craquelin, esquimaux glacés rappelant l'enfance... Les curieux opteront pour le plateau dégustation, tandis que les amateurs de douceurs chaudes se régaleront de crêpes, gaufres ou gâteaux glacés, sublimés par une pâte à tartiner maison.



La Glacerie - 0262 78 38 54  
98 bis avenue de Bourbon, Saint-Gilles-Les Bains

### Maison GAC

À Saint-Pierre, Maison Gac est une promesse d'évasion gourmande. Dès l'entrée, la vitrine appelle à la rêverie avec ses glaces aux mille et une couleurs. Réputé pour ses glaces artisanales, ce lieu enchante les papilles avec des créations uniques, élaborées à partir de produits frais et locaux. Chaque parfum est une invitation au voyage, de l'envoûtante Ispahan (letchi, rose, framboise) à l'audacieuse Salma (pistache, cardamome). Dégustez-les dans un cadre accueillant, sur une terrasse paisible ou en flânant dans les ruelles de Saint-Pierre. Maison Gac, où la douceur réunionnaise se révèle à chaque bouchée.



Maison Gac - 0262 87 11 65 - [maisongac@gmail.com](mailto:maisongac@gmail.com)  
51 Rue Francois de Mahy, Saint-Pierre





# Les goûts frais de notre enfance

Kossa nou té bwa kan soley té pwak a nou ? Nos experts vous donnent leurs recettes secrètes !

## Citronnade Citronnelle

Les mercredis d'été, ma grand-mère préparait toujours sa citronnade à la citronnelle. Elle infusait la citronnelle du jardin dans l'eau chaude, puis y ajoutait une citronnade maison et des glaçons. Quoi de mieux pour se rafraîchir ? **Chaque gorgée est un petit bonheur péi !**



Melie | Office de tourisme du Sud



Claudie | Office de tourisme de l'Ouest

## Tisane Change-écorce

Marmay, on buvait souvent de la tisane au change-écorce, ou goyave marron, quand il faisait très chaud. Il suffit de faire bouillir les feuilles et de les laisser infuser quelques minutes. **À boire chaud ou glacé... et c'est aussi un bon anti-inflammatoire !**



## Limonade Coco

Ma boisson préférée en été, c'est la limonade coco ! Un vrai délice pour les journées ensoleillées. À base de jus de citron frais, d'eau, de lait de coco crémeux et d'une touche de miel pour la douceur, cette boisson combine la fraîcheur du citron et l'onctuosité du coco. **Servie bien glacée, c'est une boisson simple, mais pleine de saveurs !**

## Salade de fruits & piment

Rien de tel qu'une salade de fruits pour se rafraîchir sous la chaleur. Des morceaux d'ananas et de mangue verte ; de la papaye pas trop mûre râpée avec une capsule de Dodo, baignés dans un mélange subtil de sel, de zeste de combava et une pointe de piment vert pour relever le tout ! Le goût des fruits se marie parfaitement avec le piquant du piment, et c'est idéal pour les lendemains de fête. **Un goût simple mais tellement savoureux !**



Helène | Office de tourisme de l'Est





# Pour se rafraîchir les idées !

Quand les températures grimpent, rien de tel qu'une parenthèse culturelle pour se rafraîchir l'esprit. Théâtres, concerts, expositions ou salles obscures, La Réunion regorge de lieux où se mêlent fraîcheur et inspiration.

## Le Bisik : l'incontournable scène musicale de l'Est

Tous les vendredis, le Bisik fait vibrer Saint-Benoît avec des concerts mêlant talents locaux et découvertes musicales. Plus qu'une salle de spectacle, ce lieu convivial est un véritable carrefour de création, où musiques actuelles, arts plastiques et spectacle vivant se rencontrent. Avec buvette et restauration sur place, venez vivre des soirées uniques, soutenant la diversité culturelle réunionnaise dans une ambiance chaleureuse et authentique.



**i** Découvrez la programmation sur [bisik.re](http://bisik.re)  
44 rue Amiral Bouvet, Saint-Benoît



## Le MobilTéat : le théâtre qui vient à vous

Avec la fermeture du théâtre du Grand Marché pour travaux, le Centre dramatique national de l'océan Indien (CDNOI) repousse les frontières du spectacle vivant en apportant la magie du théâtre partout sur l'île, grâce au MobilTéat. Écoresponsable et modulable, cette structure mobile transforme tout espace en scène vivante, accueillant jusqu'à 100 spectateurs dans un cadre unique. Diffusion, création et proximité : le MobilTéat veut faire rayonner les artistes réunionnais à travers tout le territoire.



**i** Découvrez la programmation sur [www.cdnoi.re](http://www.cdnoi.re)

## Le Moulin à Café : une salle, mille émotions



En plein cœur de la Ravine des Cabris, le Moulin à Café est bien plus qu'un cinéma : c'est un lieu où le 7<sup>e</sup> art s'épanouit dans toute sa diversité. Depuis 1990, l'unique cinéma de quartier de La Réunion invite le public à découvrir des films d'auteur et des pépites d'art et d'essai dans une ambiance conviviale et authentique. Une expérience cinéphile incontournable pour vibrer au rythme d'histoires venues d'ici et d'ailleurs.

**i** Retrouvez le programme des séances sur [www.cinepei.re](http://www.cinepei.re)

38 chemin Moulin à café, Ravine des Cabris, Saint-Pierre

## «Saint-Leu» : une plongée dans l'histoire réunionnaise

Au Musée Stella Matutina, l'exposition « Saint-Leu, du café aux musées » vous invite à explorer l'histoire captivante de cette commune, reflet des évolutions de La Réunion depuis le XVII<sup>e</sup> siècle. Entre traditions, culture et modernité, laissez-vous transporter dans un voyage riche en découvertes jusqu'au 30 mars 2025. Une visite incontournable pour les curieux d'histoire et d'identité réunionnaise.

**i** Jusqu'au 30 mars 2025, du mardi au dimanche de 09h30 à 17h30  
Musée Stella Matutina, 6, Allée des Flamboyants, Saint-Leu

Scannez le QR code pour explorer notre Agenda des sorties culturelles





# Nos idées pour un moment détente hors du temps

Fermez les yeux, respirez profondément et plongez dans un moment de relaxation intense...  
Nos experts vous révèlent leurs bon plans bien-être pour un été austral apaisé.



## Janzu

Le Janzu est une expérience inoubliable ! C'est un soin aquatique, pratiqué dans le lagon de la Saline-les-Bains, dans une eau calme et tiède, qui invite à un voyage méditatif inspiré des traditions ancestrales du yoga indien et des massages chinois, enrichies par les influences d'Amérique du Sud. Grâce aux mouvements fluides et enveloppants de cette technique, vous ressentirez une profonde relaxation et une harmonisation entre votre corps et votre esprit. Libérez vos émotions, reconnectez-vous à votre paix intérieure et laissez-vous porter par la douceur de l'eau du lagon.

Avec Healthy Life Designer, vivez une parenthèse de légèreté et de quiétude, pour retrouver l'équilibre parfait entre le corps et l'esprit.

**i** Soin aquatique Janzu avec Healthy Life Designer - 06 92 40 30 30 - [healthylifedesigner.org](http://healthylifedesigner.org)

## Sarana Spa

Évadez-vous au Sarana Spa, niché dans la fraîcheur verdoyante de Mare à Vieille Place, à Salazie. Alliant luxe et éco-responsabilité, le spa offre une expérience bien-être unique, inspirée par la richesse du végétal et de la nature préservée.

Notre recommandation de soin : le gommage aux cristaux de sels marins, sublimé par l'huile d'abricot. Exfoliation délicate, hydratation intense et parfum envoûtant de verveine et d'agrumes : une véritable renaissance pour votre épiderme.

Plongez ensuite dans le grand bassin à remous chauffé et laissez la magie opérer. Sérénité et ressourcement garantis, dans un cadre qui respecte autant la nature que votre bien-être.

**i** Sarana Hotel & Spa - 0262 37 24 17 - [sarana-hotel.com](http://sarana-hotel.com)  
Mare à Vieille Place, 63 Chem. du Butor, Salazie



## Le Dimitile Hôtel & Spa

Laissez-vous tenter par une parenthèse enchantée au spa du Dimitile Hôtel, dans le cadre idyllique de l'Entre-Deux. Véritable cocon de douceur, cet espace zen invite à un voyage sensoriel hors du temps.



Explorez un parcours d'hydrothérapie mêlant hammam, sauna, tunnel de douches sensorielles et bain Kneipp. Laissez-vous surprendre par la fraîcheur revigorante de la fontaine à glace avant de succomber à un massage personnalisé, conçu pour libérer vos tensions et raviver votre énergie.

Après cette expérience inoubliable, savourez un cocktail dans ce havre de sérénité où tout est pensé pour votre bien-être. Une escale de détente à ne pas manquer.

**i** Le Dimitile Hôtel & Spa - 0262 39 20 00  
[hotel-ledimitile.com](http://hotel-ledimitile.com)  
30 Rue Bras Long, Entre-Deux

## Les Thermes de Cilaos



Ne ratez pas cette excursion dans l'histoire des Hauts ! Aux Thermes de Cilaos, l'eau est source de santé et de renouveau depuis 1895. Captées dans les profondeurs du massif volcanique du Piton des Neiges, ces eaux thermales, d'une pureté exceptionnelle, sont reconnues pour leurs propriétés curatives uniques.

Naturellement carbogazeuses et riches en minéraux essentiels – bicarbonates, magnésium, calcium et fer – elles jaillissent à une température idéale de 37°C. Leur composition favorise la prévention et le soin des affections rhumatologiques ainsi que des troubles digestifs et métaboliques.

Offrez-vous un moment de détente bienfaisante dans ce cadre unique, au cœur du majestueux cirque de Cilaos, et laissez ces eaux vivifiantes prendre soin de vous.

**i** Les Thermes de Cilaos - 0262 31 72 27 -  
[thermescilaos.re](http://thermescilaos.re)  
Route du Bras-Sec, Cilaos



# Horoscope

## Bélier

21 MARS - 19 AVRIL

Escaladez les sommets, mais gardez un œil sur vos nuages intérieurs.

**VOTRE ACTIVITÉ :** UNE GRIMPETTE SUR LES PICS ESCARPÉS DES TROIS SALAZES.

## Taureau

21 MARS - 19 AVRIL

Tel le Voile de la Mariée, laissez vos émotions doucement ruisseler pour trouver votre sérénité.

**VOTRE ACTIVITÉ :** UNE EXCURSION BASSIN ET CASCADES À SALAZIE.

## Gémeaux

21 MAI - 20 JUIN

Acceptez les éclaircies comme les brumes, elles façonnent votre chemin.

**VOTRE ACTIVITÉ :** UNE JOURNÉE DÉTENTE AUX THERMES DE CILAOS.

## Cancer

21 JUIN - 22 JUILLET

Parcourez votre ravine intérieure et cherchez les sentiers cachés qui mènent à la source de votre identité.

**VOTRE ACTIVITÉ :** UN CANYONING DANS LES RIVIÈRES MYSTÉRIEUSES DE L'EST.

## Lion

23 JUILLET - 22 AOÛT

Votre énergie rayonne comme le soleil sur la plage d'Étang Salé : intense mais attention à ne pas se brûler les pieds...

**VOTRE ACTIVITÉ :** UN MASSAGE RELAXANT EN FACE DU LAGON

## Vierge

23 AOÛT - 22 SEPTEMBRE

Perdez-vous dans la contemplation de Mafate, du Volcan ou des cascades de Takamaka pour mieux vous retrouver.

**VOTRE ACTIVITÉ :** UN TOUR EN HÉLICOPTÈRE POUR UN SOUVENIR INOUBLIABLE.

## Balance

23 SEPTEMBRE - 22 OCTOBRE

Le brouillard est passé, l'horizon se dégage. Le temps pour vous de retrouver votre sérénité devant le soleil couchant.

**VOTRE ACTIVITÉ :** UN COURS DE SUNSET YOGA SUR LA PLAGE.

## Scorpion

23 OCTOBRE - 21 NOVEMBRE

La puissance majestueuse des Hauts vous rappelle que la transformation se fait au cœur de vous-même.

**VOTRE ACTIVITÉ :** UNE BALADE ESTIVALE DANS LES VILLAGES CRÉOLES TYPIQUES.

## Sagittaire

22 NOVEMBRE - 21 DÉCEMBRE

Votre feu intérieur vous pousse à gravir les pentes raides : gardez le rythme, la vue au sommet en vaut la peine.

**VOTRE ACTIVITÉ :** UNE INITIATION AU TRAIL DANS LES SENTIERS MARRONS.

## Capricorne

22 DÉCEMBRE - 19 JANVIER

Les roches solides des montagnes vous rappellent votre force : immuable face aux tempêtes passagères.

**VOTRE ACTIVITÉ :** UN NUIT EN GÎTE SUR L'UN DES PLUS HAUTS SOMMETS DE L'ÎLE.

## Verseau

20 JANVIER - 18 FÉVRIER

Comme une brise légère dans les tamarins, laissez vos idées voyager et s'inspirer de nouveaux horizons.

**VOTRE ACTIVITÉ :** UNE SORTIE PARAPENTE AU MAÏDO.

## Poissons

19 FÉVRIER - 20 MARS

Les brumes mystiques de Bébour reflètent votre intuition : suivez-les pour découvrir des trésors cachés.

**VOTRE ACTIVITÉ :** UN PIQUE-NIQUE ENCHANTEUR DANS LA FORÊT PRIMAIRE.

# LE LABEL TOURISME & HANDICAP FAIT SON GRAND RETOUR !

## TOURISME & HANDICAP : LA RÉUNION S'ENGAGE POUR UN TOURISME ACCESSIBLE À TOUS

Contribuez à rendre le tourisme péi accessible à tous !

Vous êtes professionnel du tourisme et souhaitez participer au virage de l'inclusion touristique ? Destination Sud Réunion, Côté Est Réunion, L'Île de La Réunion Tourisme, La Réunion pour Tous et la Fédération Réunionnaise de Tourisme sont vos partenaires pour vous accompagner à la labellisation.

Pour plus d'informations, contactez les structures référentes mentionnées ou :  
[j.favel@frt.re](mailto:j.favel@frt.re) – [e.lorion@frt.re](mailto:e.lorion@frt.re)



**La Saga du Rhum**  
Établissement en cours de labellisation



**Le Dimittile**  
Établissement en cours de labellisation

Le label peut attester de l'accessibilité pour les types de handicaps suivants :



FÉDÉRATION  
RÉUNIONNAISE  
DE TOURISME



LA RÉUNION



CÔTÉ EST  
RÉUNION



SUD  
RÉUNION



LA RÉUNION  
POUR TOUS



RÉGION RÉUNION  
www.regionreunion.com



L'Europe  
s'engage  
à la Réunion



Cofinancé par  
l'Union européenne



# ET SI ON S'OFFRAIT UNE PART DE PITON DES NEIGES ACCOMPAGNÉE DE SA CHANTILLY DE NUAGES DES HAUTS?



#EXPLORE  
LA RÉUNION !  
AVEC LES OFFICES DE TOURISME

Explore La Réunion ! c'est une source d'inspiration permanente pour sortir de chez vous. Aventure, culture, gastronomie, rando et bons plans, pour le week-end comme pour les vacances, La Réunion se savoure et se partage à chaque instant avec les Offices de Tourisme.



[explorelareunion.re](https://explorelareunion.re)



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