

LES CENT PIEDS - PROGRAMME 2020

LE CERTIFICAT MÉDICAL

Article 3-1 du règlement intérieur. « Lors de l'inscription à la 1^{ère} sortie ou au moment de l'encaissement de la cotisation, il sera exigé un certificat médical attestant que la personne ne présente aucune contre-indication à la pratique de la randonnée en moyenne montagne. Il sera renouvelé tous les ans.

Toutefois, dans certains cas le certificat médical ne suffira pas ».



île de La Réunion

107 Rue des Poinsetias PK 16

97430 LE TAMPON

Tel-Rep-Fax : 0262 59 58 76

Portable : 0692 87 74 71

Email : les-cent-pieds@orange.fr ou

reservations-lescentpieds@orange.fr

Site : www.lescentpieds.fr

CONSULTEZ NOTRE SITE

www.lescentpieds.fr

de temps en temps

pour les dernières nouvelles !

Quel bonheur pour moi de randonner avec vous en 2020 ! Bien entendu, il faut être bien équipé comme moi ! Comme on marche avec les pieds, ayons de bonnes chaussures, de préférences montantes !

J'ai fourni mon certificat médical et je vous invite à faire comme moi. Je crois savoir que les inscriptions aux randonnées seront refusées si le certificat médical n'est pas fourni.

Le certificat médical est obligatoire !

Ne participez qu'aux randonnées qui correspondent à votre niveau !

LES DÉPARTS SUR LE TAMPON :

W.E et jours fériés : Mairie du Tampon

Mercredi : Esplanade Benjamin Hoarau

N'attendez pas la veille pour vous inscrire !

Si on ne vous rappelle pas, c'est que votre inscription est effective !

INFORMATIONS DIVERSES

- . **Autorisation parentale obligatoire** pour les mineurs.
- . **Matériel de base** : chaussures de randonnées en bon état, sac à dos adapté à la randonnée, lampe de poche, k/way, couverture de survie, pharmacie personnelle, gobelet, petit couteau de poche.
- . **Autres matériels** : vêtements de rechange, vêtement chaud si nécessaire, casquette ou chapeau, sandales ou savates, protection solaire.
- . **Pour les randonnées sur plusieurs jours** : matériel de toilette, serviette.
- . **Pour les bivouacs** : couverts légers, petit tapis de sol, sac de couchage, petite tente (*si vous en avez*).
- . **Les repas** : le sandwich du midi n'est pas fourni pour les randonnées de 1 à 2 jours. Pour celles de 3 jours et plus, le sandwich du 1^{er} jour est fourni, les autres ne le sont pas, sauf cas exceptionnels.
- . **Randonnées avec bivouacs** :
 - S'il n'y a pas de possibilité de faire transporter le matériel par 4X4, celui-ci (tentes, marmites...) et le ravitaillement seront répartis équitablement entre tous les randonneurs selon la formule :
« PAS DE HÉROS, PAS DE ZÉRO NON PLUS ! »
 - Donc prévoir dans le sac une place pour le matériel collectif. Les différentes tâches (chercher du bois, monter et démonter les tentes, cuisson du repas) seront assurés par l'ensemble des participants.
- . **Quelle que soit la randonnée**, mettez vos affaires dans un sac en plastique dans votre sac à dos (*sac poubelle par exemple !*) S'il pleut vos affaires seront ainsi au sec !
- . **Buvez de l'eau toutes les ½ heures, même si vous n'avez pas soif et grignotez toutes les 2 heures même si vous n'avez pas faim !**
- . **Chaque participant va à son rythme** : l'organisation mise en place permet ce respect du randonneur, des consignes, des animateurs.
- . **Le respect** des propriétés privées et domaniales, de la population, de l'environnement, des sites traversés sera de rigueur.

Très facile



Pour tous

Facile



Tous marcheurs

Moyen



Moyens marcheurs

Difficile



Bons marcheurs

(Mais marcheurs !)

*** QUAND VOUS VOYEZ D++ OU D= : IL S'AGIT DE DÉNIVELÉS CUMULÉS ET NON D'UNE MONTÉE DIRECTE OU D'UNE DESCENTE DIRECTE .**

IMPORTANT : SUIVEZ VOS INSCRIPTIONS !!



RÉSERVER ET PAYER SES RANDONNÉES



Quelques recommandations et conseils pour faciliter le traitement de vos inscriptions !

- RÉSERVATIONS

Plusieurs moyens sont à votre disposition pour réserver – ou annuler dans le respect de l'**Article 5 du règlement intérieur** - vos randonnées :

. **Par courrier** à l'adresse :

Les Cent Pieds
107 Rue des Poinsétias
P K 16
97430 le TAMPON

Le courrier peut être envoyé par voie postale ou déposé directement dans la boîte aux lettres de l'association.

. **Par mail** à l'adresse :

reservations-lescentpieds@orange.fr

. **Par téléphone** pour des **réservations ou annulations de dernière minute** ou en « **cas d'urgence** » :

. *Le bureau* : 0262 59 58 76. En cas de répondeur, laissez un message.

. *Le portable* : 0692 87 74 71

Lors de vos inscriptions **précisez**, en plus de **la date, le lieu de la randonnée**, cela facilitera leurs traitements en cas d'erreur éventuelles sur les dates.

Inscrivez-vous suffisamment à l'avance, car le nombre de places peut être limité par la capacité du bus ou par le nombre de places disponibles dans les gîtes lors des sorties les week-ends.

Si on ne vous rappelle pas, c'est que votre inscription est effective. On vous contactera seulement si vous êtes en liste d'attente.

- PAIEMENTS

Plusieurs moyens sont aussi à votre disposition pour régler, dans les temps, vos randonnées en accord avec l'**Article 4 du règlement intérieur**.

. **Par chèque** à l'ordre des Cent Pieds.

Notez **au dos du chèque** :

. **Votre nom ou vos noms en cas de paiement pour plusieurs personnes.**

. **La date de la randonnée ou le détail des dates en cas de paiement pour plusieurs randonnées.**

. **Par virement bancaire.**

Le RIB de l'association est à votre disposition sur demande. Dans le formulaire proposé sur le site de votre banque inscrivez :

. **La date de la randonnée ou les dates en cas de paiement pour plusieurs randonnées.**

. **Votre nom, car il peut arriver que le nom du titulaire du compte soit différent du nom sous lequel on vous connaît.**

. **Envoyez un mail aux Cent Pieds** pour le suivi de votre règlement.

. **En espèces, prévoyez l'appoint**, cela simplifiera la gestion du « fichier des avoirs ». N'oubliez pas aussi **de noter à quelle(s) randonnée(s) correspond le paiement.**

Ce sont, pour vous, des **PETITS GESTES ET HABITUDES** à adopter mais pour les bénévoles qui en ont la charge, un **GAIN DE TEMPS ÉNORME**, dans la gestion de l'association.



INFORMATIONS ...

. LES ACTIVITÉS NOUVELLES

Des activités nouvelles, la *Marche Nordique*, la *Marche aquatique* ou Longe-côte et la *Marche* d'endurance *Audax* vous seront proposées cette année par les Cent Pieds avec des animateurs formés et diplômés.

Ces activités seront organisées en co-voiturage.

Pour la Marche Nordique et la Marche Aquatique les séances seront d'une durée de **1h 30 à 2h**.

Toutes ces nouvelles activités seront mises en place si le nombre de participants est jugé suffisant. Mais, pour des raisons réglementaires et de sécurité, ce nombre sera aussi limité.

Lorsque cela sera s'avéra possible une randonnée pédestre sera combinée avec la Marche Aquatique.

Toutes les informations nécessaires et utiles, sur le lieu, l'horaire... vous seront communiquées sur le site des Cent Pieds, dans le Petit Journal et par mail.

. RÈGLEMENT INTÉRIEUR

Par décision du Conseil d'Administration du 27 juin 2019, l'article 4 du règlement intérieur a été modifié comme suit :

Article 4 - PAIEMENT

4.1 - La participation aux frais des sorties sur plusieurs jours doit parvenir à l'Association **UN MOIS ET DEMI AVANT LA DATE DE LA SORTIE**, sous peine d'être rétrogradé en liste d'attente.

Cette disposition vous a déjà été communiquée dans le petit journal des Cent Pieds, *Écho des Sentiers*, dans son *édition de juillet 2019*

. REUNION PRÉPARATOIRE

Une réunion préparatoire est toujours organisée avant toute randonnée sur plusieurs jours. Elle se tient, sauf cas exceptionnel, **le lundi qui précède la sortie, à 18h au siège des Cent Pieds.**



PROGRAMME 2020

Janvier à Juin

Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin					
1	M	1	S	1	D	Région du Volcan	1	M	Les Canaux	1	V	Randonnées du Volcan	1	L	
2	J	2	D	Boucle des Makes	2	L	2	J	2	S	2	M			
3	V	3	L	3	M	3	V	3	D	RODRIGUES	3	M	Marche Aquatique		
4	S	4	M	4	M	4	S	4	L		4	J			
5	D	Entre Deux: Cidre et galette	5	M	5	J	5	D	Sentier Littoral Nord		5	M	5	V	
6	L	6	J	6	V	6	L	6	M		6	S			
7	M	7	V	7	S	7	M	7	J		7	D	Fêtes des Mères		
8	M	Pal. Rouge: Cidre et galette	8	S	GRAND BASSIN	8	D	Br. Audax 50km	8		M	8	V	8	L
9	J	9	D	9	L	9	J	9	S		9	M			
10	V	10	L	10	M	10	V	10	D		10	M	Caroline - Eden		
11	S	11	M	11	M	Grand Bassin	11	S	PÂQUES A MAFATE		11	L	11	J	
12	D	Marche Nordique	12	M	Le Maïdo	12	J	12			D	12	M	12	V
13	L	13	J	13	V	13	L	13	M	13	S				
14	M	14	V	14	S	SALAZIE	14	M	14	J	14	D	Littoral de St Philippe		
15	M	15	S	15	D		15	M	15	V	15	L			
16	J	16	D	16	L	16	J	16	S	16	M				
17	V	17	L	17	M	17	V	17	D	Les 3 Grands	17	M			
18	S	18	M	18	M	18	S	18	L	18	J				
19	D	Br. Audax 25km	19	M	Marche Aquatique	19	J	19	D	Rbit Rodrigues	19	M	19	V	
20	L	20	J	20	V	20	L	20	M	20	S				
21	M	21	V	21	S	21	M	21	J	Repas et rando gratuite	21	D	Fête des Pères		
22	M	22	S	22	D	22	M	22	V	22	L				
23	J	23	D	23	L	23	J	23	S	23	M				
24	V	24	L	24	M	24	V	24	D	Br. Audax 25km	24	M	Randonnée "goyaviers"		
25	S	25	M	25	M	Cilaos 1	25	S	Dîner Dansant	25	L	25	J		
26	D	26	M	Mafate 1	26	J	26	D	26	M	26	V			
27	L	27	J	27	V	27	L	27	M	Boucle de l'Ouest	27	S	DIMITILE		
28	M	28	V	28	S	BIVOUC A LA PLAINES DES CAFRES	28	M	28	J	28	D			
29	M	Le Piton de la Fournaise	29	S	29	D	29	M	Saint Joseph	29	V	29	L		
30	J	30	L	30	L	30	J	30	S	CILAOS	30	M			
31	V	31	M	31	M	31	D	31	D						



PROGRAMME 2020

Juillet à Décembre

Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre	
1 M		1 S		1 M		1 J	MONTÉNÉGRO	1 D		1 M	
2 J		2 D	Salazie: les 3 B	2 M		2 V		2 L		2 M	
3 V		3 L		3 J		3 S		3 M		3 J	
4 S		4 M		4 V		4 D		4 M	Marche Aquatique	4 V	
5 D	Randonnée "goyaviers"	5 M		5 S		5 L		5 J		5 S	
6 L		6 J		6 D	Marche Aquatique	6 M		6 V		6 D	Marche Aquatique
7 M		7 V		7 L		7 M		7 S		7 L	
8 M	Les Petits Tamponnais	8 S		8 M		8 J		8 D	Dimitile 2	8 M	
9 J		9 D	Repas et rando gratuite	9 M	Le Duverny	9 V		9 L		9 M	Randonnée "Ietchis"
10 V	ITINÉRANCE A LA REUNION	10 L		10 J		10 S	ILET BOULON	10 M		10 J	
11 S		11 M		11 V		11 D		11 M	"Rando bleue"	11 V	
12 D		12 M	La Kala	12 S		12 L		12 J		12 S	
13 L		13 J		13 D	Rblt Monténagro	13 M		13 V		13 D	Cilaos 2
14 M		14 V		14 L		14 M	Les Hts du Sud-Ouest	14 S	BOUCLE DE MAFATE	14 L	
15 M		15 S	MAFATE LES BAS: LES 2 PASSERELLES	15 M		15 J		15 D		15 M	
16 J		16 D		16 M		16 V		16 L		16 M	
17 V		17 L		17 J		17 S		17 M		17 J	
18 S		18 M		18 V		18 D	Mafate 2	18 M		18 V	
19 D	Marche Aquatique	19 M		19 S		19 L		19 J		19 S	VOLCAN - SAINT PHILIPPE
20 L		20 J		20 D	Littoral de Ste Rose	20 M		20 V		20 D	
21 M		21 V		21 L		21 M		21 S	ASSEMBLÉE GÉNÉRALE	21 L	
22 M	Ilet à Guillaume	22 S		22 M		22 J		22 D		22 M	
23 J		23 D		23 M	Du Vert au Bleu	23 V		23 L		23 M	
24 V		24 L		24 J		24 S		24 M		24 J	
25 S	Br. Audax 75km	25 M		25 V		25 D		25 M	Saint Paul	25 V	
26 D		26 M	Takamaka	26 S	MONTÉNÉGRO	26 L		26 J		26 S	
27 L		27 J		27 D		27 M		27 V		27 D	
28 M		28 V		28 L		28 M	Salazie - Bélouve	28 S		28 L	
29 M		29 S		29 M		29 J		29 D	Br. Audax 25km	29 M	
30 J		30 D		30 M		30 V		30 L		30 M	Repas de fin d'année
31 V		31 L				31 S				31 J	

JANVIER 2020

Réservations :

Téléphone : 0262 59 58 76

Mail : reservations-lescentpieds@orange.fr

Courrier : Les Cent Pieds

107 Rue des Poinsetias

97430 LE TAMPON

Date	Itinéraire	Difficulté	Départ	Autres informations	Coût
Dimanche 5	ENTRE DEUX : RANDONNÉE CIDRE ET GALETTE Itinéraire : Entre Deux – Sentier du Coteau Sec – Grand Fond Extérieur – Trou de Magasin – Sentier Cheval – Route de Bras Long – Sentier Rosely – Entre Deux par le Zèbre – Dassy par le Bras de la Plaine et le Pont de la Liane. <i>L : 14km – D++ : 760m – D= : 620m – Durée : 5/6h</i>		7h Mairie du Tampon	<i>Le cidre et la galette seront offerts par les Cent Pieds après le déjeuner, au parc boisé de l'Entre Deux</i>	15€
Mercredi 8	PALMISTE ROUGE : RANDONNÉE CIDRE ET GALETTE <i>1ère partie.</i> Itinéraire : Boucle : Palmiste Rouge – Ilet Calebasse – Ilet Gros Galets – Palmiste Rouge. <i>L : 5,5km – D++ : 360m – D= : 360m – Durée : 3h</i> <i>2ème partie.</i> Itinéraire : Boucle : Palmiste Rouge - Piton Morel - Palmiste Rouge. <i>L : 2,5km – D++ : 270m – D= : 270m – Durée : 2h</i>		6h Esplanade B. HOARAU	<i>Le cidre et la galette, offerts par les Cent Pieds, seront pris à la fin de la première partie de la randonnée aux kiosques de Palmiste Rouge</i>	15€
Dimanche 12	Initiation à la Marche Nordique <i>Avec le concours du Comité de Randonnée de la Réunion</i>				
Dimanche 19	BREVET AUDAX				
Samedi 25 dimanche 26	BIVOUAC <u>Samedi 25.</u> Itinéraire : Boucle : Piton Sec – RF 45 de la Grande Ferme – Nez de Bœuf – L'Argamasse – Piton GUICHARD – Piton Sec. <i>L : 14km – D++ : 360.m – D= : 360m – Durée : 5h</i> <u>Dimanche 26.</u> Itinéraire : Sentier du Tamr'Haut à Piton Ravine Blanche <i>L : 7km – D++ : 220m – D= : 220m – Durée : 2/3h</i>	 	7h Ecole du 19 ^{ème} km	EFFECTIF : 50 . Co-voiturage. <i>. Nuit sous tente.</i> <i>. Les voitures arrivent au bivouac pour l'installation.</i> <i>. Apportez votre sac de couchage et votre couvert .</i>	50€
Mercredi 29	LE VOLCAN Itinéraire : Le Dolomieu A/R. <i>L : 12km – D++ : 500m – D= : 500m – Durée : 5h</i>		7h Esplanade B. HOARAU	<i>. Randonnée sans difficulté, mais de bonnes chaussures sont nécessaires pour progresser sur le sentier de laves.</i>	15€

FEVRIER 2020

RAPPEL

- . Les inscriptions pour les week-ends devront être confirmées **UN MOIS ET DEMI AVANT LA DATE DE LA SORTIE.**
- . Toutes les inscriptions non confirmées dans ce délai, rétrograderont en liste d'attente.
- . La confirmation doit être accompagnée de l'envoi du paiement correspondant.

Date	Itinéraire	Difficulté	Départ	Autres informations	Coût
Dimanche 2	LES MAKES Itinéraire : Boucle : Camp de Monplaisir – La Fenêtre – Petit Mapou – Camp 2000 – Camp de Monplaisir. L : 12km – D++ : 800m – D= : 800m – Durée : 4/5h		6h Mairie du Tampon	EFFECTIF : 39 <i>Une belle boucle dans la forêt domaniale des Makes.</i>	15€
Samedi 8 Dimanche 9	GRAND BASSIN Samedi 8 . Itinéraire : Mare à Boue – Sentier Mollaret – Grand Bassin. <u>Gîte Josie RIVIERE</u> L : 7,5.km – D++ : 190m – D= : 1100m – Durée : 5h Dimanche 9 . Itinéraire : Grand Bassin – Cascade A/R - Bois Court L : 6,5km – D++ : 810m – D= : 150m – Durée : 4h	 	7h Mairie du Tampon	EFFECTIF : 39 <i>. Le premier jour, le dénivelé négatif est assez important. . Le deuxième jour, la remontée vers Bois Court est sans difficulté.</i>	75€
Mercredi 12	LE MAÏDO Itinéraire : Route forestière des Tamarins – Piton Rouge – La Glacière – Maïdo par le sentier du Grand Bord. L : 14,5km – D++ : 760m – D= : 420m – Durée : 6h		6h Esplanade B. HOARAU	<i>. Découverte du site historique du Roi Phaonce au Piton Rouge. . Vue sur le cirque de Mafate.</i>	15€
Mercredi 19	Marche Aquatique <i>combinée avec une randonnée pédestre dans la Savane de Saint Paul au Cap La Houssaye.</i>				
Mercredi 26	MAFATE 1 Itinéraire : Maïdo – La Brèche – Ilet des Orangers – Canalisation des Orangers – Sans Souci. L : 21km – D++ : 350m – D= : 1840m – Durée : 7/8h		6h Esplanade B. HOARAU	<i>La descente vers la brèche est assez abrupte mais avec de beaux points de vue sur Mafate. Après l'Ilet des orangers, long cheminement sans difficulté en suivant la canalisation.</i>	15€

Avez-vous réservé vos places pour le Dîner
Dansant du 25 avril ?
Il est temps de le faire !

MARS 2020

Date	Itinéraire	Difficulté	Départ	Autres informations	Coût
Dimanche 1	RÉGION DU VOLCAN Itinéraire : Textor – Sentier Josemont LAURET - Oratoire Ste Thérèse – Sentier du Bord de la Rivière de l'Est – Piton de l'Eau – Textor par la piste équestre. L : 20km – D++ : 650m – D= : 650m – Durée : 7h		6h Mairie du Tampon	. Vue sur la vallée de la Rivière de l'Est. . Découverte du Piton de l'eau, lac de cratère.	15€
Mercredi 11	GRAND BASSIN Itinéraire : Bois Court – Grand Bassin – La cascade du Voile de la Mariée A/R - Sentier Mollaret – Chemin Doré par le nouveau GRR2. L : 11km – D++ : 1120m – D= : 880m – Durée : 6h	 	7h Esplanade B. HOARAU	Montée du sentier Mollaret assez raide avec des passages d'échelles.	15€
Samedi 14 dimanche 15	SALAZIE <u>Samedi 14.</u> Itinéraire : Ravine des Fleurs Jaunes – Mare d'Affouches – Grand sable – Camp Pierrot – Grand Ilet. <i>Gite Liliane BOYER</i> L : 11km – D++ : 700m – D= : 200m – Durée : 5h <u>Dimanche 15.</u> Itinéraire: Bélier - Bord Martin – Plaine des Merles – Ravine des Merles – Ravine des Fleurs Jaunes. – Le Bélier. L : 13km – D++ : 940m – D= : 940m – Durée : 6h	 	6h Mairie du Tampon	EFFECTIF : 39 . Une arrivée à Grand Ilet au départ de la Ravine des Fleurs Jaunes à découvrir. . Le deuxième jour une belle boucle en passant par la forêt des Merles	80€
Dimanche 22	BREVET AUDAX				
Mercredi 25	CILAOS 1 Itinéraire : 1 ^{ère} partie. Peter Both – Palmiste Rouge. L : 4km – D++ : 300m – D= : 320m – Durée : 2h 2 ^{ème} partie. Palmiste Rouge - Sentier des Calumets - Mare Monfleury – Bras de Benjoin – Cilaos. L : 6,5km – D++ : 600m – D= : 320m – Durée : 3/4h		6h Esplanade B. HOARAU	EFFECTIF : 39 . Belle randonnée, en deux parties. . Transfert en bus jusqu'au départ du Sentier des Calumets	15€
Samedi 28 dimanche 29	BIVOUAC <u>Samedi 25.</u> Itinéraire : Boucle : Piton Sec – RF 45 de la Grande Ferme – Nez de Bœuf – L'Argamasse – Piton GUICHARD – Piton Sec. L : 14km – D++ : 360m – D= : 360m – Durée : 5h <u>Dimanche 26.</u> Itinéraire : Sentier du Tamr'Haut à Piton Ravine Blanche L : 7km – D++ : 220m – D= : 220m – Durée : 2/3h	 	7h Ecole du 19 ^{ème} km	EFFECTIF : 50 . Co-voiturage. . Nuit sous tente. . Les voitures arrivent au bivouac pour l'installation. . Apportez votre sac de couchage et votre couvert.	50€

AVRIL 2020

Dîner dansant

Samedi 25 avril

Au Lagon Bleu

Date	Itinéraire	Difficulté	Départ	Autres informations	Coût
Mercredi 1	LES CANAUX Itinéraire : Les Canaux – La Plaine des Makes – La Fenêtre. L : 8km – D++ : 1100m – D= : 50m – Durée : 5/6h		7h Esplanade B. HOARAU	EFFECTIF: 39 <i>Beau sentier, à connaître, en direction de la Fenêtre des Makes.</i>	15€
Dimanche 5	SENTIER LITTORAL NORD Itinéraire : Le Chaudron Saint Denis – Duparc – Port de Sainte Marie – Ravine des Chèvres – Village Desprez à Sainte Suzanne. L : 16km – D++ : 90m – D= : 90m – Durée : 5/6h		6h Mairie du Tampon	<i>. On longe la côte Nord de Saint Denis à Sainte Suzanne. . Sans aucune difficulté.</i>	15€
Samedi 11 dimanche 12 lundi 13	PÂQUES À MAFATE Samedi 11. Itinéraire : Bord Martin - Sentier Scout – La Plaque - Ilet à Malheur. <u>Gîte Guy LIBELLE.</u> L : 7km – D++ : 120m – D= : 940m – Durée : 4h		6h Mairie du Tampon	EFFECTIF: 39 <i>Une belle itinérance de trois jours à Mafate sans difficulté particulière.</i>	105€
	Dimanche 12. Itinéraire : Boucle : Ilet à Malheur – Bord Bazar – Passerelle du Bras d'Oussy – Grand Place – Ilet à Bourse par le Plateau de Gousse – La Plaque – Ilet à Malheur. <u>Gîte Guy LIBELLE.</u> L : 13km – D++ : 900m – D= : 900m – Durée : 6h				
	Lundi 13. Itinéraire : Ilet à Malheur – Aurère – Sentier Augustave - Bord Martin. L : 8,5km – D++ : 1000m – D= : 330m – Durée : 4h				
Dimanche 19	RASSEMBLEMENT DES PARTICIPANTS AU SÉJOUR A RODRIGUES				
Samedi 25	DINER DANSANT AU LAGON BLEU				
Mercredi 29	SAINT JOSEPH Itinéraire : Jean Petit – Sentier de la Prise – Rivière des Remparts – Sentier de la Source – Petite Plaine – Plaine des Grègues. L : 7km – D++ : 700m – D= : 670m – Durée : 5h		6h Esplanade B. HOARAU	<i>. Deux sentiers réhabilités depuis peu. De nombreuses échelles à passer.</i>	15€

MAI 2020

Date	Itinéraire	Difficulté	Départ	Autres informations	Coût
Vendredi 1	RANDONNÉES DU VOLCAN				
<i>Du dimanche 3 au dimanche 10 Mai 2020</i> SÉJOUR A RODRIGUES					
Dimanche 17	LES 3 GRANDS Itinéraire : Plaine des Sables – Grand Pays – Grand Galet – Grand Coude <i>L : 14km – D++ : 500m – D= : 1880m – Durée : 6.h</i>		6h Mairie du Tampon	<i>Etape assez longue, éprouvante dans la longue descente vers Grand Galet.</i>	15€
Jeudi 21	RANDONNÉE GRATUITE ET REPAS PARTAGE DANS LA FORÊT DE L'ÉTANG SALÉ Itinéraire : Boucle dans la forêt de l'Étang Salé. <i>L : 8km – D++ : 150m – D= : 150m – Durée : 3/4h</i>		7h 30 A Croc'Parc	<i>Co-voiturage et repas partage.</i>	Gratuit
Dimanche 24	BREVET AUDAX				
Mercredi 27	BOUCLE DE L'OUEST Itinéraire : Aire du Tabac – Chemin Bruniquel – Parcours sportif de la Saline les Bains - Les Communes - Aire du Tabac <i>L : 15km – D++ : 330m – D= : 330m – Durée : 5/6h</i>		7h Esplanade B. HOARAU	<i>Une découverte dans l'Ouest. Sans aucune difficulté malgré la distance.</i>	15€
Samedi 30 dimanche 1	CILAOS <i>Samedi 30.</i> Itinéraire : Pavillon – Ilet Haute – Palmiste Rouge – Sentier des Calumets – Bras Sec – Bras de Benjoin - Cilaos. <i>Hébergement au Village des Sources.</i> <i>L : 14,5km – D++ : 1340m – D= : 520.m – Durée : 6h</i> <i>Dimanche 31.</i> Itinéraire : Cilaos – Sentier de la Chapelle – Ilet à Cordes – Sentier du Reposoir – Sentier Burel - Pavillon. <i>L : 13,5km – D++ : 580m – D= : 1260m – Durée : 6h</i>	 	6h Mairie du Tampon	EFFECTIF: 39 <i>Deux belles étapes dans le cirque de Cilaos qui feront une grande boucle à partir de Pavillon.</i>	75€

JUIN 2020

Date	Itinéraire	Difficulté	Départ	Autres informations	Coût
Mercredi 3	Marche Aquatique				
Mercredi 10	LA CAROLINE - EDEN Itinéraire : Sentier de La Caroline – Boucle de l'Eden L : 15km – D++ : 860m – D= : 230m – Durée : 6h		6h Esplanade B. HOARAU	Un retour dans les Hauts de Bras-Panon. À découvrir.	15€
Dimanche 14	LITTORAL DE SAINT PHILIPPE Itinéraire : Marine de Saint Philippe – Ravine Ango – Puits Arabe – Pointe de la Table - Vieux port du Tremblet L : 12km – D++ : 100m – D= : 60m – Durée : 5h		7h Mairie du Tampon	EFFECTIF: 50 . Randonnée iodée dans le Grand Sud. . Pause déjeuner au Tremblet, au restaurant « Chez Moustache » de Rose May DUGAIN.	15€ + prix du repas
Mercredi 24	RANDONNÉE GOYAVIERS A BÉBOURG Itinéraire : Coteau Monique – Sentier des Bois de Couleurs - Sentier de la Rivière - Bébourg L : 11km – D++ : 100m – D= : 340m – Durée : 5h		6h Esplanade B. HOARAU	. Sentier qui longe la RF de Bélouve. . Risque de boue.	15€
Samedi 27 dimanche 28	DIMITILE <u>Samedi 27</u> . Itinéraire : Sentier des Trophées Mondiaux – Sentier de la Cape – Citrons Galets. <u>Gîte EMILE</u> L : 8km – D++ : 820m – D= : 30m – Durée : 4/5h <u>Dimanche 28</u> . Itinéraire : Gîte Emile – La Chapelle – Camp Marron – Point de vue de Dimitile – Entre Deux par le Sentier du Zèbre. L : 12km – D++ : 150m – D= : 1450m – Durée : 6h	 	6h Mairie du Tampon	EFFECTIF: 39 . Deux étapes sans difficulté. . La descente du Zèbre est une aussi une classique du Dimitile	75€

JUILLET 2020

Date	Itinéraire	Difficulté	Depart	Autres informations	Coût	
Dimanche 5	RANDONNÉE GOYAVIERS AUX MAKES Itinéraire : Les Makes – Bois du Bon Accueil – Malbar Mort – Pièce Jeanne: L : 10km – D++ : 400m – D= : 700m – Durée : 5h		7h Mairie du Tampon	EFFECTIF: 39 <i>Quelques échelles à franchir !</i>	15€	
Mercredi 8	SENTIER DES PETITS TAMPONNAIS Itinéraire : Du Tampon à la RD 36 de Notre Dame de la Paix en longeant la Rivière d'Abord. L : 10km – D++ : 1200m – D= : 200m – Durée : 6h		6h Esplanade B. HOARAU	. Une nouveauté à découvrir. . Montée très physique!	15€	
Du vendredi 10 au mardi 14	ITINÉRANCE A LA RÉUNION <u>Vendredi 10.</u> Itinéraire : Boucle : Hell Bourg – Terre Plate – Source Manouilh A/R – Ilet à Vidot – Les anciens thermes – Hell Bourg. <u>Gîte la MANDOZE</u> L : 9km – D++ : 600m – D= : 650m – Durée : 4h <u>Samedi 11.</u> Itinéraire : Hell Bourg – Trou Blanc – Grand Sable – Le Bélier – Grand Ilet. <u>Gîte Liliane BOYER</u> L : 14km – D++ : 700m – D= : 480m – Durée : 6h <u>Dimanche 12.</u> Itinéraire : Grand Ilet – Bord Martin – Sentier Augustave – Aurère – Ilet à Malheur. <u>Gîte Guy LIBELLE</u> L : 14km – D++ : 630m – D= : 970m – Durée : 6/7h <u>Lundi 13.</u> Itinéraire : Ilet à Malheur – Ilet à Bourse – Grand Place – La passerelle de la Rivière des Galets – Les Lataniers. <u>Gîte CERNEAU</u> L : 9km – D++ : 480m – D= : 720m – Durée : 5h <u>Mardi 14.</u> Itinéraire : Les Lataniers – Canalisation des Orangers – Sans Souci L : 14km – D++ : 250m – D= : 420m – Durée : 6h	   	7h Tampon Le lieu sera précisé lors de la réunion préparatoire	EFFECTIF: 34 . Itinérance à travers les cirques de Salazie et Mafate. . Délestage possible seulement à Salazie. . De belles étapes sans difficulté majeure, mais le retour par la canalisation des Orangers est longue.	305€	
	Dimanche 19	Marche Aquatique				
	Mercredi 22	ILET À GUILLAUME Itinéraire : Boucle : RD 41 à la Montagne – Fenêtre de l'Ilet à Guillaume – Ilet à Guillaume – RF de la Plaine d'Affouches – Kiosque de la Grande Montagne – Fenêtre de l'Ilet à Guillaume – RD 41. L : 17km – D++ : 1100m – D= : 1100m – Durée : 6/7h		5h 30 Esplanade B. HOARAU	. Longue boucle à l'Ilet à Guillaume, lieu chargé d'histoire. . Après l'Ilet à Guillaume, les passages vertigineux sur une crête sont sans danger objectif.	15€
	Samedi 25 dimanche 26	BREVET AUDAX				

AOUT 2020

Date	Itinéraire	Difficulté	Départ	Autres informations	Coût
Dimanche 2	SALAZIE – LES 3 B Itinéraire Sentier de Bécabot – Plaine des Fougères – La Maison Martinà Beumont les Hauts. L : 10km – D++ : 790m – D= : 500m – Durée : 5h		6h Mairie du Tampon	EFFECTIF: 39 La 1 ^{ère} partie est assez raide. Risque de boue dans la forêt luxuriante de la Plaine des Fougères en 2 ^{ème} partie..	15€
Dimanche 9	RANDONNEE GRATUITE ET REPAS PARTAGE A LA PLAINE DES CAFRES Itinéraire : Boucle : Piton Sec – Nez de Bœuf – textor – Argamasse – Piton Sec L : 11km – D++ : 430m – D= : 430m – Durée : 4h		7h 30 Piton Sec	Co-voiturage et repas partage.	Gratuit
Mercredi 12	LA KALA Itinéraire : Bœuf Mort à la Possession – Sentier de la Kala – Chemin Ratineau – Ilet Lautret – Dos d’Ane L : 11km – D++ : 1020m – D= : 150m – Durée : 5/6h		6h Esplanade B. HOARAU	EFFECTIF: 39 Sentier emprunté, en sens inverse, par le Grand Raid.	15€
Samedi 15 dimanche 16	MAFATE LES BAS PAR LES DEUX PASSERELLES <u>Samedi 15.</u> Itinéraire : Deux Bras avec les taxis de Mafate – La Porte – Souce Cabris – Passerelle du Bras d’Oussy – Ilet des Lataniers par le GRR3 et la passerelle de la Rivière des Galets. <u>Gîte CERNEAU</u> L : 7km – D++ : 620m – D= : 260m – Durée : 4h <u>Dimanche 16.</u> Itinéraire : Ilet des Lataniers – Captage des Orangers – Canalisation des Orangers – Sans Souci. L : 14km – D++ : 250m – D= : 420m – Durée : 6h	 	6h Mairie du Tampon	EFFECTIF: 39 Deux étapes sans difficulté avec des dénivelés peu importants.	75€
Mercredi 26	TAKAMAKA Itinéraire : Sentier de Takamaka – Piste forestière de Takamaka – RF de Bélouve. L : 9km – D++ : 870m – D= : 260m – Durée : 5h		6h Esplanade B. HOARAU	EFFECTIF: 39 . Magnifique sentier à découvrir. . Sans difficulté particulière hors la montée des nombreuses échelles.	15€

SEPTEMBRE 2020

Réservez dans votre agenda le
21 novembre, jour de notre
ASSEMBLEE GENERALE

Date	Itinéraire	Difficulté	Départ	Autres informations	Coût
<i>Dimanche 6</i>	Marche Aquatique				
<i>Mercredi 9</i>	LE DUVERNAY Itinéraire : RF 22 de Duvernay – Intersection avec le GRR2 au Bras Chanson – Mare à Boue par le GRR2 <i>L : 13km – D++ : 600m – D= : 380m – Durée : 6h</i>		6h Esplanade B. HOARAU	<i>Risque de boue !</i>	15€
<i>Dimanche 13</i>	RASSEMBLEMENT POUR LE SÉJOUR AU MONTÉNÉGRO 11 ^{ème} édition de la Fête de la Randonnée organisée par Comité de Randonnée Pédestre de la Réunion				
<i>Dimanche 20</i>	LITTORAL DE SAINTE ROSE Itinéraire : Bois Blanc – La Source – Anse des Cascades – Pointe Corail. <i>L : 13km – D++ : 260m – D= : 300m – Durée : 5h</i>		6h Mairie du Tampon	<i>Belle randonnée côtière sans aucune difficulté.</i>	15€
<i>Mercredi 23</i>	DU VERT AU BLEU <i>1ère partie.</i> Itinéraire : Notre Dame de la Paix – La Mare – Relais de Petite Ile. <i>L : 8km – D++ : 60m – D= : 700m – Durée : 4h</i> <i>2ème partie.</i> Itinéraire. Piton Calvaire – Grande Anse <i>L : 6km – D++ : 100m – D= : 300m – Durée : 2/3h</i>		7h Esplanade B. HOARAU	<i>. Randonnée tout en descente, mais la pente est « douce ».</i> <i>. Transfert en bus du relais de Petite Ile au Piton Calvaire pour le départ de la 2^{ème} partie</i>	15€
Du samedi 26 Septembre au dimanche 4 Octobre 2020 SÉJOUR AU MONTÉNÉGRO					

OCTOBRE 2020

Assemblée Générale
21 NOVEMBRE 2020

Date	Itinéraire	Difficulté	Départ	Autres informations	Coût
Samedi 10 dimanche 11	ILET BOULON <u>Samedi 10.</u> Itinéraire : Bois Court – Grand Bassin – Ilet Boulon par le Bras de la Plaine. <i>Gîte Gilbert PAYET</i> L : 8km – D++ : 100m – D= : 900m – Durée : 4/5h		7h Mairie du Tampon	EFFECTIF : 40 <i>Sentier en majeure partie dans le lit du Bras de la Plaine avec de nombreux passages de rivière.</i>	75€
	<u>Dimanche 11.</u> Itinéraire : Ilet Boulon - Barrage du Bras de la Plaine – Ilet Canelle – Pont de la Liane – Dassy. L : 11km – D++ : 350m – D= : 300m – Durée : 5h				
Mercredi 14	LES HAUTS DU SUD-OUEST Itinéraire : RF des Tamarins – Sentier Mario – RF 58 – Camp 2000 – Descente vers FOS PTT aux Makes L : 13,5km – D++ : 470m – D= : 1220m – Durée : 5/6h		6h Esplanade B. HOARAU	EFFECTIF : 39 <i>Une partie de l'itinéraire lors de la descente méconnue vers les Makes est à découvrir.</i>	15€
Dimanche 18	MAFATE 2 Itinéraire : Bord Martin - Sentier Scout – Ilet à Malheur – Bord Bazar – Deux Bras – Rivière des Galets avec les taxis de Mafate L 14km – D++ : 260 m – D= : 1650m – Durée : 6/7h		6h Mairie du Tampon	EFFECTIF : 39 <i>Une grande étape qui traverse Mafate d'un bout à l'autre.</i>	15€
Mercredi 28	SALAZIE - BÉLOUVE Itinéraire : Hell Bourg – Gîte de Bélouve – Trou de Fer – Sentier de l'Ecole Normale - Coteau Monique. L : 13km – D++ : 790m – D= : 170m – Durée : 5/6h		6h Esplanade B. HOARAU	<i>Belle randonnée qui se termine dans la forêt de Bélouve.</i>	15€

NOVEMBRE 2020

RENDEZ-VOUS
le 21 novembre à FOS-PTT des Makes
pour notre
ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

Date	Itinéraire	Difficulté	Départ	Autres informations	Coût
Mercredi 4	Marche Aquatique				
Dimanche 8	DIMITILE 2 Itinéraire : Sentier du Zèbre – Camp Marron – La Chapelle – Sentier Bœuf – Le Portail. L : 13km – D++ : 1440m – D= : 700m – Durée : 6h		6h Mairie du Tampon	Une autre grande classique du Dimitile.	15€
Mercredi 11	RANDONNÉE BLEUE Le lieu, l'itinéraire et le coût seront communiqués ultérieurement dans le Petit Journal et sur le site de l'association lescentspieds.fr				
Samedi 14 dimanche 15	BOUCLE DE MAFATE Samedi 14. Itinéraire : Le Bélier - Piton Marmite – Plaine des Merles – Col de Fourche – Plaine des Tamarins – La Nouvelle par le sentier Charrette. <u>Gîte CUVELIER</u> L : 15km – D++ 740m – D= : 550m – Durée : 5/6h Dimanche 15. Itinéraire : La Nouvelle – Plaine des Tamarins par la passerelle Ethève – Col des Bœufs. L : 10km – D++ : 680m – D= : 280m – Durée : 5h	 	6h Mairie du Tampon	<u>EFFECTIF : 39</u> Une belle boucle, sans difficulté, pour se rendre à la Nouvelle en empruntant le sentier Charrette.	75€
Samedi 21 et dimanche 22	ASSEMBLÉE GÉNÉRALE				
Mercredi 25	SAINT PAUL Itinéraire : Sans Souci – Ilet Alcide - Route Forestière des Cryptomérias. L : 11km – D++ : 1120m – D= : 280m – Durée : 5/6h		6h Esplanade B. HOARAU	<u>EFFECTIF : 39</u> Le sens de la randonnée sera déterminée en fonction de la météo du jour.	15€
Dimanche 29	BREVET AUDAX				

DECEMBRE 2020

Date	Itinéraire	Difficulté	Départ	Autres informations	Coût
Dimanche 6	Marche Aquatique				
Mercredi 9	RANDONNÉE LETCHIS Itinéraire : Bois Blanc – Sentier de l'Indivis – Forêt de Bois Blanc – La Source L : 7km – D++ : 270m – D= : 320m – Durée : 4h		6h Esplanade B. HOARAU	. Une tradition qui perdure ! . Les letchis seront, comme d'habitude, distribués à la fin de la randonnée.	23€ (15€+8€ pour les letchis)
Dimanche 13	CILAOS 2 Itinéraire : Le bloc – Mare à Joseph – Coteau Kerveguen – Gîte de la Caverne DUFOUR – Le Bloc L : 11km – D++ : 1150m – D= : 1150m – Durée : 6h		6h Mairie du Tampon	EFFECTIF : 39 Randonnée sportive !	15€
Samedi 19 dimanche 20	LE VOLCAN – SAINT PHILIPPE <u>Samedi 19.</u> Itinéraire : Parking Foc-Foc – Sentier du Tremblet – Piton de Bert – Puys Ramond – Basse Vallée par le GRR2. <u>Gîte Jim BEGUE.</u> L : 16km – D++ : 60m – D= : 1940m – Durée : 7h <u>Dimanche 20.</u> Itinéraire : Route forestière des Camphriers – Sentier botanique de Mare Longue – Souffleur d'Arbonne – Puits des Anglais – Cap Méchant. L : 13km – D++ : 280m – D= : 720m – Durée : 5h	 	6h Mairie du Tampon	EFFECTIF : 39 . La première étape est lougue avec risque de boue. La 2 ^{ème} étape dans la forêt de Mare Longue et en bordure de mer est sans aucune difficulté.	80€
Mercredi 30	RANDONNÉE ET REPAS DE FIN D'ANNÉE Le lieu, l'itinéraire et le coût seront communiqués ultérieurement dans le Petit Journal et sur le site de l'association lescentspieds.fr				