LES CENT PIEDS - 2024

Randonnées pédestres – Marche aquatique – Marche nordique – Marche Audax

île de La Réunion

107 Rue des Poinsétias PK 16
97430 LE TAMPON

Tél-Rep-Fax *: 0262 59 58 76*
Portable *: 0692 87 74 71*
Mail du bureau *: lescentpieds@gmail.com*
Réservations *: reservations-lescentpieds@orange.fr*
Site *: www.lescentpieds.fr*

CONSULTEZ NOTRE SITE
www.lescentpieds.fr
pour les dernières nouvelles

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

LIEUX DE DÉPARTS SUR LE TAMPON
Samedis, dimanches, W.E et jours fériés :
Mairie du Tampon
Mercredis : Esplanade Benjamin HOARAU

Quel bonheur pour moi de randonner avec vous en 2024 ! Bien entendu, il faut être bien équipé comme moi ! Comme on marche avec les pieds, ayons de bonnes chaussures, de préférence 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.

Suivez vos inscriptions en les notant sur le planning joint.

N'attendez pas la veille pour vous inscrire !

Des tee-shirts et des gobelets pliables, avec le logo des Cent Pieds, sont en vente au siège

LE CERTIFICAT MÉDICAL
Article 3-1 du règlement intérieur. « Lors de l'inscription à la 1ère 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 des activités proposées par les Cent Pieds*** . **Il sera renouvelé tous les ans.** *(Article 3.2 du règlement intérieur).*
Toutefois, dans certains cas le certificat médical ne suffira pas ».

Le certificat médical est OBLIGATOIRE !

La veille de la randonnée, vers 17h, appelez au
0262 59 58 76
pour les dernières informations…

INFORMATIONS DIVERSES

. **L'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 ou frontale, k/way, couverture de survie, pharmacie personnelle, gobelet, petit couteau de poche, masques et gel hydroalcoolique.

. **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 1er 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 assurées 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** car l'organisation mise en place permet ce respect du randonneur, des consignes, des animateurs.

. **Le respect** des propriétés privées et domaniales, de la population et de l'environnement des sites traversés sera de rigueur.

LES ACTIVITÉS

RANDONNÉES

- A la Réunion :

. Randonnée d'une journée :
1 dimanche, 1mercredi et 1 samedi par mois

. Randonnées sur deux jours ou plus :
1 week-end par mois et une itinérance de 4/5 jours au mois de juillet.

- A l'extérieur, des séjours-randonnées :

. En Métropole : **en septembre 2024.**

. Dans la zone de l'Océan Indien: Madagascar du **6 au 16 mai 2024.**

MARCHE AQUATIQUE

Un samedi par mois, une séance de marche aquatique / longe côte est organisée.

Certaines séances pourront être faites en combiné avec la marche nordique

Les lieux de rendez-vous, *Saint Pierre, Saint Leu ou la Saline* vous seront transmis par courriel et sur le site lescentpieds.fr

Durée : 1h 30 à 2h

Coût : gratuit

Déplacement : covoiturage

MARCHE NORDIQUE

Un mercredi et un samedi par mois, les Cent Pieds vous proposent une séance de Marche Nordique.

Les **horaires**, matin ou après-midi, ainsi que les **lieux de rendez-vous** vous seront communiqués sur le site lescentpieds.fr et par courriel en fonction de la disponibilité des animateurs.

Durée : environ 2h

Coût : gratuit

Déplacement : covoiturage

MARCHE AUDAX

Pour préparer les Brevets Audax des entraînements sont régulièrement organisés.

- **Renseignements** :

Alain Petit Capitaine de route
Tel : 0692 27 36 49
audaxlescentpieds@orange.fr

- **Entraînements** :

Lundi *Étang Salé :* Parking du complexe sportif

Mardi *Ligne des Bambous :* parking de la Mairie Annexe

Jeudi *. Ligne des Bambous*
. Tampon : École du 14ème
. Saint Pierre : parking de Décathlon.

- **Horaires** : 17h 30

Cycle d'initiation et de découverte : *lundi à 18h à La Ligne des Bambous*

LES CENT PIEDS - 2024

Randonnées pédestres - Marche nordique - Marche aquatique - Marche Audax

1er semestre

Janvier			Février			Mars			Avril			Mai			Juin		
1	L	**Jour de l'an**	1	J		1	V		1	L	**Pâques à Mafate**	1	M	**Repas partage…**	1	S	
2	M		2	V		2	S	Les Makes	2	M		2	J		2	D	Les deux B
3	M		3	S	Maïdo	3	D		3	M		3	V		3	L	
4	J		4	D		4	L		4	J		4	S	Marche nordique	4	M	
5	V		5	L		5	M		5	V		5	D		5	M	
6	S	Cidre et galette…	6	M		6	M	Marche nordique	6	S	Marche aquatique	6	L	**Séjour à Madagacar**	6	J	
7	D		7	M		7	J		7	D	Cilaos	7	M		7	V	
8	L		8	J		8	V		8	L		8	M		8	S	**Roche Plate**
9	M		9	V		9	S		9	M		9	J		9	D	*Rivière des Remparts*
10	M	Cidre et galette…	10	S	M Nordiq. - M Aqu.	10	D	La Kala	10	M	Marche nordique	10	V		10	L	
11	J		11	D		11	L		11	J		11	S		11	M	
12	V		12	L		12	M		12	V		12	D		12	M	Marche nordique
13	S	Brevet Audax 25	13	M		13	M		13	S	Brevet Audax 25	13	L		13	J	
14	D	Marche nordique	14	M	Volcan	14	J		14	D		14	M		14	V	
15	L		15	J		15	V		15	L		15	M		15	S	Brevet Audax 25
16	M		16	V		16	S		16	M		16	J		16	D	**Fête des Pères**
17	M		17	S	**Cilaos**	17	D		17	M		17	V		17	L	
18	J		18	D		18	L		18	J		18	S	Brevet Audax 25-50-75-100-125	18	M	
19	V		19	L		19	M		19	V		19	D		19	M	Takamaka
20	S	Marche aquatique	20	M		20	M	Littoral de Ste Rose	20	S	**Bivouac - N**	20	L		20	J	
21	D	Sentier Marron - R	21	M	Marche nordique	21	J		21	D		21	M		21	V	
22	L		22	J		22	V		22	L		22	M		22	S	Marche aquatique
23	M		23	V		23	S		23	M		23	J		23	D	
24	M		24	S		24	D	M Nordiq. - M Aqu.	24	M	Dans l'Ouest	24	V		24	L	
25	J		25	D	Brevet Audax 25	25	L		25	J		25	S	Marche nordique	25	M	
26	V		26	L		26	M		26	V		26	D	**Fête des Mères**	26	M	Marche nordique
27	S	**Roche Ecrite - R**	27	M		27	M		27	S		27	L		27	J	
28	D		28	M		28	J		28	D	***Rblt. Madagascar***	28	M		28	V	
29	L		29	J		29	V		29	L		29	M	Saint Benoît	29	S	Rando goyaviers
30	M					30	S	**Mafate 1**	30	M		30	J		30	D	
31	M	Marche nordique			**R: reporté**	31	D				**N: nouvelle date**	31	V				

LES CENT PIEDS - *107 Rue des Poinsétias - PK 16* - **97430 LE TAMPON**
02692 59 58 76 - 0692 87 74 71 - www.lescentpieds.fr - lescentpieds@gmail.com - reservations-lescentpieds@orange.fr

LES CENT PIEDS - 2024

Randonnées pédestres - Marche nordique - Marche aquatique - Marche Audax

2ème semestre

Juillet			Août			Septembre			Octobre			Novembre			Décembre		
1	L		1	J		1	D	***Rblt. séjour ext.***	1	M		1	V	**Toussaint**	1	D	Fête de la randonnée
2	M		2	V		2	L		2	M		2	S		2	L	
3	M	Rando goyaviers	3	S	**Mafate 2**	3	M		3	J		3	D	Dimitile	3	M	
4	J		4	D		4	M	Marche nordique	4	V		4	L		4	M	
5	V		5	L		5	J		5	S	**Ilet Boulon**	5	M		5	J	
6	S	Brevet Audax 25	6	M		6	V		6	D		6	M	Marche nordique	6	V	
7	D	Marche nordique	7	M		7	S		7	L		7	J		7	S	
8	L		8	J		8	D		8	M		8	V		8	D	Randonnée letchis
9	M		9	V		9	L		9	M	Marche nordique	9	S	**Salazie**	9	L	
10	M	**Itinérance**	10	S	Bras Panon	10	M	**Séjour**	10	J		10	D		10	M	
11	J		11	D		11	M		11	V		11	L		11	M	Marche nordique
12	V		12	L		12	J		12	S	Sentier Marron - N	12	M		12	J	
13	S		13	M		13	V		13	D		13	M		13	V	
14	D	**Fête Nationale**	14	M		14	S		14	L		14	J		14	S	**Roche Ecrite - N**
15	L		15	J	**Repas partage…**	15	D	Manifestation CRPR	15	M		15	V		15	D	
16	M		16	V		16	L	**en Andorre**	16	M		16	S	Brevet Audax 50	16	L	
17	M		17	S		17	M		17	J		17	D	Marche nordique	17	M	
18	J		18	D	Brevet Audax 25	18	M		18	V		18	L		18	M	
19	V		19	L		19	J		19	S	Marche aquatique	19	M		19	J	
20	S	Sentier J. Inard	20	M		20	V		20	D	Ilet à Guillaume	20	M		20	V	**Repas partage…**
21	D		21	M		21	S	Brevet Audax 25-50	21	L		21	J		21	S	
22	L		22	J		22	D		22	M		22	V		22	D	
23	M		23	V		23	L		23	M		23	S	**Assemblée Générale**	23	L	
24	M	Marche nordique	24	S		24	M		24	J		24	D		24	M	
25	J		25	D	Journée des animateurs	25	M	Les Canaux	25	V		25	L		25	M	**Noël**
26	V		26	L		26	J		26	S	Marche nordique	26	M		26	J	
27	S		27	M		27	V		27	D	Brevet Audax 25	27	M	Tévelave	27	V	
28	D	Saint Paul	28	M	Marche nordique	28	S		28	L		28	J		28	S	
29	L		29	J		29	D	Les Margosiers	29	M		29	V		29	D	
30	M		30	V		30	L	Manifestation CRPR	30	M	Plaine des Cafres	30	S	Marche aquatique	30	L	
31	M		31	S				**R: reporté**	31	J					31	M	**N: nouvelle date**

LES CENT PIEDS - *107 Rue des Poinsétias - PK 16* - **97430 LE TAMPON**

02692 59 58 76 - 0692 87 74 71 - www.lescentpieds.fr - lescentpieds@gmail.com - reservations-lescentpieds@orange.fr

LES CENT PIEDS

Randonnées pédestres – Marche nordique – Marche aquatique – Marche Audax

Janvier 2024

Date	Itinéraire	Difficulté	Départ	Informations	Coût
Samedi 6	**CIDRE ET GALETTE A LA PLAINE DES PALMISTES.** **Itinéraires.** *1ère partie*. Boucle : tour du Grand Étang ***7,5km 543m 543m 956m 520m 4h*** *2ème partie*. Cascade Biberon A/R . ***2,5km 72m 72m 1034m 973m 2h***		**7h** Mairie du Tampon	*. Deux itinéraires sans aucune difficulté.* *. La montée à la cascade du Bras d'Annette est en option.* *. Le cidre et la galette seront servis à l'aire de pique-nique du Grand Étang.*	
Mercredi 10	**CIDRE ET GALETTE A PETITE ILE.** **Itinéraires.** *1ère partie*. Notre Dame de la Paix – La Mare – Relais de Petite Ile. *Transfert au Piton Calvaire* ***7,5km 48m 695m 1633m 966m 4h*** *2ème partie.* Piton Calvaire – Grand-Anse. ***6,5km 52m 353m 351m 13m 3/4h***		**7h** Esplanade B Hoarau	*. Sans aucune difficulté mais la partie entre La Mare et le Relais de Petite Île peut être glissante en cas de pluie.* *. Le cidre et la galette seront offerts au Piton Calvaire*	**15€**
Samedi 13	**Brevet Audax de 25 km**				
Dimanche 14	**Marche nordique**				
Samedi 20	**Marche aquatique**				

Dimanche 21 ***Reporté au 12/10 2024***	**SENTIER MARRON.** **Itinéraire.** Grand Coude – Morne Langevin – Pas des Sables. ***11 km 1347 m 153 m 2389 m 1349 m 5/6 h***	4	**6h** Mairie du Tampon	*. L'itinéraire, tout en montée, est très physique et réservé aux bons marcheurs !* ***. Plusieurs échelles à gravir.***	**15€**
Samedi 27 et dimanche 28 ***Reporté au 14 et 15/12/ 2024***	**LA ROCHE ÉCRITE.** **Samedi 27** **Itinéraire.** *1ère partie*. Dos d'Âne – Piton Fougères - Plaine des Chicots – Gite de la Roche Écrite. ***Hébergement : Gîte de la Plaine des Chicots*** ***7,5km 747m 49m 1849m 1151m 5h*** *2ème partie*. Gîte de la Roche Écrite – Sommet de la Roche Écrite A/R ***8km 412m 412m 2261m 1859m 3h*** **Dimanche 28** **Itinéraire.** Gite de la Roche Écrite – Pic Adam – Bois de Nèfles. ***9,566km 31m 1158m 1859m 723m 5/6h***	2 2 3	**6h** Mairie du Tampon	***Nombre de places : 36*** *. La montée au sommet de la Roche Écrite se fera en fonction de la météo, soit le 1er jour en arrivant au gîte soit le lendemain à 5h.* *. Il est possible de s'arrêter juste au gîte.*	**90€**
Mercredi 31	**Marche nordique**				

Distance	Dénivelé positif cumulé	Dénivelé négatif cumulé	Altitude Max	Altitude Min	Durée

Niveau 1 *Facile*	Niveau 2 *Assez facile*	Niveau 3 *Peu difficile*	Niveau 4 *Difficile*
Randonnée familiale.	*Sans difficulté, pour tous marcheurs.*	*Difficulté modérée, pour moyens marcheurs..*	*Difficile, pour très bons marcheurs.*
1	2	3	4

LES CENT PIEDS

Randonnées pédestres – Marche nordique – Marche aquatique – Marche Audax

Février 2024

Date	Itinéraire	Difficulté	Départ	Informations	Coût
Samedi 3	**MAÏDO** **Itinéraire.** Maïdo – Sentier du Grand Bord – La Glacière – Caverne du Roi Phaonce – Piton Rouge – Route forestière des Tamarins. ***13,5km 466m 1195m 2621m 1431m 5/6h***	3	**6h** Mairie du Tampon	*. Terrain assez rocailleux.* *. La descente à partir du Piton Rouge peut être délicate pour les genoux.*	**15€**
Samedi 10	**Combiné marche nordique et marche aquatique**				
Mercredi 14	**LE VOLCAN** **Itinéraire.** Boucle : Textor – Oratoire Ste Thérèse – Sentier du Rempart de la Rivière de l'Est – Portail du Piton de l'Eau – Textor ***12km 392m 392m 2400m 2084m 5h***	2	**7h** Esplanade B. HOARAU	*Une belle boucle sur un terrain de scories et dalles volcaniques avec de beaux points de vue sur les remparts de la Rivière de l'Est.*	**15€**
Samedi 17 et dimanche 18	**CILAOS** ***Samedi 17*** **Itinéraire.** Boucle du Bras Rouge : Plateau des Chênes – Bassin Bleu – Bras Rouge par le GRR1 – Intersection GRR1 et GRR2 – Cascade Bras Rouge – Anciens thermes – Cilaos – ***Hébergement : Les Moutardiers***. ***11km 593m 696m 1374m 929m 5h*** ***Dimanche 18*** **Itinéraire.** Cilaos – Bras de Benjoin – Bras Sec – Mare à Montfleury – Sentier des Calumets – Palmiste Rouge. ***7,5km 337m 561m 1418m 995m 4/5h***	2 2	**6h** Mairie du Tampon	***Nombre de places : 40*** ***. Attention au vertige*** *dans la descente vers la Cascade du Bras Rouge !* *. Passage « technique » sur de gros rochers à la traversée du Bras des Calumets, au niveau du captage.*	**90€**

Mercredi 21	**Marche nordique**
Dimanche 25	**Brevet Audax de 25 km**

Anticipez vos inscriptions.
Le nombre de places peut être limité. !

Distance	Dénivelé positif cumulé	Dénivelé négatif cumulé	Altitude Max	Altitude Min	Durée

Niveau 1 *Facile*	Niveau 2 *Assez facile*	Niveau 3 *Peu difficile*	Niveau 4 *Difficile*
Randonnée familiale.	*Sans difficulté, pour tous marcheurs.*	*Difficulté modérée, pour moyens marcheurs..*	*Difficile, pour très bons marcheurs.*

LES CENT PIEDS

Randonnées pédestres – Marche nordique – Marche aquatique – Marche Audax

Mars 2024

Date	Itinéraire	Difficulté	Départ	Informations	Coût
Samedi 2	**LES MAKES.** **Itinéraire.** Observatoire des Makes – RF 60 des Goyaves - Sentier de la 11ème ligne – Route Forestière de Camp 2000 - Sentier du contrefort de la scierie – La Fenêtre - Bras Patate – Aire de pique-nique sur RF des Makes. ***9km 827m 552m 1560m 971m 5h***		**7h** Mairie du Tampon	***Nombre de places : 40*** *La montée de l'Observatoire vers la RF du Camp 2000 est physique avec **des échelles**.*	**15€**
Mercredi 6	**Marche nordique**				
Dimanche 10	**LA KALA.** **Itinéraire.** Bœuf Mort à la Possession – Sentier de la Kala – Chemin Ratineau – Église de Dos d'Âne. ***10,5km 1041m 148m 933m 40m 5/6h***		**6h** Mairie du Tampon	***Nombre de places : 40*** *Des passages assez raides que ce soit en montée ou en descente avant d'arriver au Chemin Ratineau et à la D1.*	**15€**
Samedi 16	**Brevets Audax de 25 km, 50 km et 75 km**				
Mercredi 20	**LITTORAL DE STE ROSE.** **Itinéraire.** Le Marocain – Pointe Corail – Anse des Cascades – La Source. ***11,5km 192m 211m 109m 8m 5h***		**6h** Esplanade B. HOARAU	*Sans aucune difficulté le long du littoral sauvage de l'Est.*	**15€**
Dimanche 24	**Combiné marche nordique et marche aquatique**				

Samedi 30, dimanche 31 et lundi 1er avril	**PAQUES A MAFATE.** ***Samedi 30*** **Itinéraire.** Bord Martin – Sentier Scout – la Plaque – Ilet à Malheur – ***Hébergement : gîte Guy LIBELLE*** ***7km 87m 889m 1655m 838m 4h*** ***Dimanche 31*** **Itinéraire.** Boucle : Ilet à Malheur – La Plaque – Ilet à Bourse – Grand Place – Passerelle du Bras d'Oussy – Bord Bazar – Aurère – Ilet à Malheur . ***Hébergement : gîte Guy LIBELLE*** ***14,5km 900 900m 944m 367m 6/7h*** ***Lundi 1er avril*** **Itinéraire.** Ilet à Malheur – Bord Bazar – La Porte – Deux Bras – Rivière des Galets par la piste. ***16km 206m 932m 936m 110m 6/7h***		**6h** Mairie du Tampon	***Nombre de places : 32*** *. Une belle itinérance dans Mafate avec des passages spectaculaires et des franchissements de passerelles.* ***. Attention au vertige !***	**140€**

N'inscrivez-vous qu'aux randonnées qui correspondent à votre niveau !

Distance	Dénivelé positif cumulé	Dénivelé négatif cumulé	Altitude Max	Altitude Min	Durée

Niveau 1 *Facile*	Niveau 2 *Assez facile*	Niveau 3 *Peu difficile*	Niveau 4 *Difficile*
Randonnée familiale.	*Sans difficulté, pour tous marcheurs.*	*Difficulté modérée, pour moyens marcheurs..*	*Difficile, pour très bons marcheurs.*

LES CENT PIEDS

Randonnées pédestres – Marche nordique – Marche aquatique – Marche Audax

Avril 2024

Date	Itinéraire	Difficulté	Départ	Informations	Coût
Samedi 6	**Marche aquatique**				
Dimanche 7	**CILAOS.** **Itinéraire.** Ilet Calebasse – Ilet Gros Galets – Aire d'accueil de Gros Galets – Palmiste Rouge - Petit Bras de Cilaos – Ilet Haute - Pavillon ***10km 429m 954m 1126m 418m 5/6h***		**6h** Mairie du Tampon	***Nombre de places : 40*** *. Enchaînements très marqués de descentes et de côtes.* *. La montée vers Ilet Haute est assez physique*	**15€**
Mercredi 10	**Marche nordique**				
Samedi 20 *dimanche 21*	**Bivouac à la Plaine des Cafres et messe des randonneurs le dimanche matin.** Le programme détaillé de ce week-end en plein air sera donné ultérieurement				
Mercredi 24	**DANS L'OUEST.** **Itinéraires.** *1ère partie.* Sentier Cayenne à Saint Leu jusqu'à la RD 3 à la Chaloupe. ***4km 811m 0m 832m 21m 3h*** *2ème partie. Transfert en bus* – Sentier de Moulin Kader ***6km 157m 157m 271m 150m 2/3h***		**7h** Esplanade B. HOARAU	*. Sans grande difficulté malgré une montée continue vers la Chaloupe.* *. Une découverte d'un lieu historique.*	**15€**

Dimanche 28	**Rassemblement des participants au séjour à Madagascar**

Réservations :
Téléphone : 0262 59 58 79 – 0692 87 74 71
Mail : reservations-lescentpieds@orange.fr
Courrier : Les Cent Pieds
107 Rue des Poinsétias – PK 16
97430 LE TAMPON

Distance	Dénivelé positif cumulé	Dénivelé négatif cumulé	Altitude Max	Altitude Min	Durée
⟷	↑	↓			

Niveau 1 *Facile*	Niveau 2 *Assez facile*	Niveau 3 *Peu difficile*	Niveau 4 *Difficile*
Randonnée familiale.	*Sans difficulté, pour tous marcheurs.*	*Difficulté modérée, pour moyens marcheurs..*	*Difficile, pour très bons marcheurs.*

LES CENT PIEDS

Randonnées pédestres – Marche nordique – Marche aquatique – Marche Audax

Mai 2024

Date	Itinéraire	Difficulté	Départ	Informations	Coût
Mercredi 1er	**RANDONNÉE GRATUITE, MARCHE NORDIQUE, MARCHE AUDAX ET REPAS PARTAGE A L'ÉTANG SALE.**				
Samedi 4	**Marche nordique**				
Du lundi 6 au jeudi 16	**Séjour à Madagascar**				
Samedi 18 et dimanche 19	**Brevets Audax de 25km, 50 km, 75 km, 100km et 125km**				
Samedi 25	**Marche nordique**				
Mercredi 29	**SAINT BENOIT.** **Itinéraire.** Bassin la Paix – Bassin la Mer – Abondance – Sentier de la Pente à Jacques – Bethléem – Ilet Coco. ***7km*** ***178m*** ***187m*** ***223m*** ***53m*** ***4h***		**6h** Esplanade B. HOARAU	*. Points de vue sur les bassins emblématiques de la Rivière des Roches.* *. **Traversée de la Rivière des Marsouins** à Bethléem vers Ilet Coco.*	**15€**

Consultez régulièrement le site
www.lescentpieds.fr
pour les dernières informations

Distance	Dénivelé positif cumulé	Dénivelé négatif cumulé	Altitude Max	Altitude Min	Durée
↔	↑	↓			

Niveau 1 *Facile*	Niveau 2 *Assez facile*	Niveau 3 *Peu difficile*	Niveau 4 *Difficile*
Randonnée familiale.	*Sans difficulté, pour tous marcheurs.*	*Difficulté modérée, pour moyens marcheurs..*	*Difficile, pour très bons marcheurs.*

LES CENT PIEDS

Randonnées pédestres – Marche nordique – Marche aquatique – Marche Audax

Juin 2024

Date	Itinéraire	Difficulté	Départ	Informations	Coût
Dimanche 2	**LES DEUX B.** **Itinéraire.** Mare à Martin - Bé Cabot dans le cirque de Salazie– Plaine des Fougères – Beaumont les Hauts ***11km 854m 576m 1709m 873m 5h***	3	**6h** Mairie du Tampon	***Nombre de places :40*** *. La montée à partir de Bé Cabot est assez raide.* *. Des risques de boue dans la Plaine des Fougères.*	**15€**
Samedi 8 et dimanche 9	**ROCHE PLATE *(RIVIERE DES REMPARTS)*** ***Samedi 8*** **Itinéraire.** Nez de Bœuf – Roche Plate . ***Hébergement : Gîte DUCHEMANN*** ***10km 84m 1370m 2068m 742m 4/5h*** ***Dimanche 9*** **Itinéraire 1.** Roche Plate – Goyaves par la Rivière des Remparts ***13.5km 20m 613m 742m 149m 5/6h*** **Itinéraire 2.** Roche Plate – Jean Petit par le sentier Corymbis ou sentier de la Prise ***13.5km 483m 599m 742m 247m 5/6h***	3 2 3	**7h** Mairie du Tampon	***Nombre de places : 40*** *. Le 1er jour, la descente du Nez de Bœuf vers Roche Plate est très technique et abrupte.* *. Le 2ème jour la montée à Jean Petit par l'itinéraire 2 avec **des échelles** est réservée aux bons marcheurs.*	**90€**
Mercredi 12	**Marche nordique**				

Samedi 15	**Brevet Audax de 25km**				
Samedi 22	**Marche aquatique**				
Mercredi 19	**TAKAMAKA** **Itinéraire.** Belvédère de Takamaka sur la RD 53 – Sentier de Takamaka - Piste forestière de Takamaka RF 2 de Bébourg-Bélouve. ***8.5km 862m 259m 1373m 572m 4/5h***		**6h** Esplanade B. HOARAU	***Nombre de places : 40*** ***. De très nombreuses échelles à gravir*** *pour arriver au téléphérique du barrage de Takamaka.* *. Risque de boue en haut des échelles.*	**15€**
Mercredi 26	**Marche nordique**				
Samedi 29	**RANDONNEE GOYAVIERS AUX MAKES.** **Itinéraire.** Aire des platanes aux Makes – Forêt de Bon accueil – Sentier du Malbar Mort – Pièce Jeanne. ***9km 418m 712m 1245m 574m 5h***		**7h** Mairie du Tampon	***Nombre de places : 40*** ***. Des échelles à franchir.*** *. La montée après la Ravine du Malbar Mort est technique et raide.*	**15€**

Distance	Dénivelé positif cumulé	Dénivelé négatif cumulé	Altitude Max	Altitude Min	Durée

Niveau 1 *Facile*	Niveau 2 *Assez facile*	Niveau 3 *Peu difficile*	Niveau 4 *Difficile*
Randonnée familiale.	*Sans difficulté, pour tous marcheurs.*	*Difficulté modérée, pour moyens marcheurs..*	*Difficile, pour très bons marcheurs.*

LES CENT PIEDS

Randonnées pédestres – Marche nordique – Marche aquatique – Marche Audax

Juillet 2024

Date	Itinéraire	Difficulté	Départ	Informations	Coût
Mercredi 3	**RANDONNEE GOYAVIERS A SALAZIE.** **Itinéraire.** Ilet à Vidot – Trou Blanc – Piton Lélesse – Grand Sable – Le Bélier ***10km 659m 379m 1223m 802m 5h***		**6h** Esplanade B. HOARAU	*. Une classique de la cueillette des goyaviers à Salazie.* *. Sans difficulté majeure.*	**15€**
Samedi 6	**Brevet Audax de 25km**				
Dimanche 7	**Marche nordique**				
Mercredi 10, jeudi 11, vendredi 12, samedi 13 et dimanche 14	**LES TROIS CIRQUES ;** ***Mercredi 10*** **Itinéraire.** Coteau Monique – Trou de Fer – Gite de Bélouve - Hell-Bourg. ***Hébergement : La Mandoze*** ***13km 183m 818m 1585m 948m 5h*** ***Jeudi 11*** **Itinéraire.** *Transfert en bus de Hell-Bourg* – Bord Martin – Plaine des Merles – Col de Fourche – Plaine des Tamarins – Marla. ***Hébergement : gîte Giroday*** ***8,5km 437m 460m 1917m 1484m 5h*** ***Vendredi 12*** **Itinéraire.** Boucle : Marla – Trois Roches – Plaine aux Sables – Passerelle Ethève – Marla. ***Hébergement : gîte Giroday*** ***10km 560m 560m 1645m 1244m h***		**6h** Au Tampon *(Le lieu sera précisé ultérieurement)*	***Nombre de places : 32*** *. Une itinérance de 5 jours dans les 3 cirques sans grande difficulté.* *. Traversée de la Rivière des Galets le 3ème jour* *. L'itinéraire du 4ème jour, passe par le mythique Col du Taïbit dont la descente vers Cilaos est technique.*	**320€**

	Samedi 13 **Itinéraire.** Marla – Col du Taïbit – Route de l'Ilet à Cordes – Anciens thermes – Cilaos. ***Hébergement : Les Moutardiers*** ***12km 525m 932m 2062m 1166m 5/6h*** ***Dimanche 14*** **Itinéraire.** Cilaos - Mare Sèche – Sentier de la Roche Pendue – Les 3 Bras – Sentier Burel – Pavillon ***10,5km 152m 815m 1219m 452m 4/5h***	3 2		*. Des délestages seront organisés.* Il est possible de payer en plusieurs fois	
Samedi 20	**SENTIER JACKY INARD.** **Itinéraire.** Mare à Boue – Plateau Kerveguen – Sentier Jacky INARD – Dimtile – Sentier de la Chapelle. ***19km 842m 1332m 2303m 1123m 7/8h***	4	**6h** Mairie du Tampon	*. Réservée aux marcheurs aguerris.* ***. De nombreuses échelles à franchir.*** ***. Risque de vertige.***	**15€**
Mercredi 24	**Marche nordique**				
Dimanche 28	**SAINT PAUL.** **Itinéraire.** *1ère partie.* Boucle dans la Savane au Cap la Houssaye. ***7km 226m 226m 234m 22m 3h*** *2ème partie.* De l'Étang de Saint Paul à Plaine Chabrier A/R. ***7km 32m 32m 15m 2m 2/3h***	1 1	**7h** Mairie du Tampon	*Deux itinéraires à découvrir en famille'*	**15€**

Distance	Dénivelé positif cumulé	Dénivelé négatif cumulé	Altitude Max	Altitude Min	Durée

Niveau 1 *Facile*	Niveau 2 *Assez facile*	Niveau 3 *Peu difficile*	Niveau 4 *Difficile*
Randonnée familiale.	*Sans difficulté, pour tous marcheurs.*	*Difficulté modérée, pour moyens marcheurs..*	*Difficile, pour très bons marcheurs.*
1	2	3	4

LES CENT PIEDS

Randonnées pédestres – Marche nordique – Marche aquatique – Marche Audax

Août 2024

Date	Itinéraire	Difficulté	Départ	Informations	Coût
Samedi 3 et dimanche 4	**MAFATE 2** ***Samedi 3*** **Itinéraire.** Sans Souci – Canalisation des Orangers – Ilet des lataniers. ***Hébergement : Guy CERNOT*** ***14km 420m 240m 945m 442m 5/6h*** ***Dimanche 4*** **Itinéraire.** Ilet des Lataniers – Deux Bras par la rivière - Rivière des Galets par la piste ***15km 131m 629m 609m 110m 5/6h***		**6h** Mairie du Tampon	***Nombre de places : 40*** *. Randonnées sans difficulté.* *. De nombreuses traversées de rivière*	**90€**
Samedi 10	**BRAS PANON.** **Itinéraire.** Sentier de la Caroline - Eden ***12km 531m 232 774m 447m 5h***		**6h** Mairie du Tampon	*Sans réelle difficulté mais des risques de boue.*	**15€**
Jeudi 15	**RANDONNEE GRATUITE, MARCHE NORDIQUE, MARCHE AUDAX ET REPAS PARTAGE A LA PLAINE DES CAFRES**				
Dimanche 18	**Brevet Audax de 25km**				
Dimanche 25	**JOURNEE DES ANIMATEURS 974** *organisée par les associations NTDS et Relais de Petite Ile*				
Mercredi 28	**Marche nordique**				

Renouvellement des licences à partir du 1er septembre 2024

Distance	Dénivelé positif cumulé	Dénivelé négatif cumulé	Altitude Max	Altitude Min	Durée
↔	↑	↓			

Niveau 1 *Facile*	Niveau 2 *Assez facile*	Niveau 3 *Peu difficile*	Niveau 4 *Difficile*
Randonnée familiale.	*Sans difficulté, pour tous marcheurs.*	*Difficulté modérée, pour moyens marcheurs..*	*Difficile, pour très bons marcheurs.*

LES CENT PIEDS

Randonnées pédestres – Marche nordique – Marche aquatique – Marche Audax

Septembre 2024

Date	Itinéraire	Difficulté	Départ	Informations	Coût
Dimanche 1er	**Rassemblement des participants au séjour en Andorre**				
Mercredi 4	**Marche nordique**				
Du 10 au 19	**Séjour en Andorre**				
Dimanche 15	**Journée du Patrimoine** Manifestation organisée par le CRPR				
Samedi 21	**Brevet Audax de 25km et 50km**				
Mercredi 25	**LES CANAUX.** **Itinéraire.** Les Canaux – Le Trou - Plaine du Bois de Nèfles – Sentier du Bras Patate – La Fenêtre des Makes. ***9km 1079m 27m 1545m 493m 5h***		**7h** Esplanade B. HOARAU	***Nombre de places : 40*** *Un accès à la Fenêtre des Makes par un itinéraire peu connu, tout en montée.*	**15€**
Samedi 28	**2EME MARCHE D'ENDURANCE ET NORDIQUE** *organisée par le CRPR*				
Dimanche 29	**BOUCLE DES MARGOSIERS.** **Itinéraire.** Église de la Plaine des Grègues – L'Ilet - Cascade Mottet – Piton du Rond – Petite Plaine - Plaine des Grègues. ***11km 793m 793m 1371m 653m 5h***		**6h** Mairie du Tampon	*. De beaux points de vue sur Grand Coude et la Rivière des Remparts.* *. La descente vers la Petite Plaine est technique voire glissante en cas de pluie.*	**15€**

Avez-vous réservé votre journée du 23 novembre pour notre Assemblée Générale ? Pensez-y !

Distance	Dénivelé positif cumulé	Dénivelé négatif cumulé	Altitude Max	Altitude Min	Durée
⟷	↑	↓			

Niveau 1 *Facile*	Niveau 2 *Assez facile*	Niveau 3 *Peu difficile*	Niveau 4 *Difficile*
Randonnée familiale.	*Sans difficulté, pour tous marcheurs.*	*Difficulté modérée, pour moyens marcheurs..*	*Difficile, pour très bons marcheurs.*

LES CENT PIEDS

Randonnées pédestres – Marche nordique – Marche aquatique – Marche Audax

Octobre 2024

Date	Itinéraire	Difficulté	Départ	Informations	Coût
Samedi 5 et dimanche 6	**ILET BOULON.** ***Samedi 5*** **Itinéraire.** Bois Court – Grand Bassin - La cascade du Voile de la Mariée – Ilet Boulon par le lit du Bras de la Plaine. ***Hébergement : gîte Gilbert PAYET*** ***6,7km 80m 900m 1360m 560m 5h*** ***Samedi 6*** **Itinéraire.** Ilet Boulon – Barrage du Bras de la Plaine – Ilet Tata – Pont de la Liane – Dassy par le sentier Charles PAYET. ***10,5km 530m 532m 575m 237m 5h***		**6h** Mairie du Tampon	***Nombre de places : 40*** *. On chemine essentiellement dans le lit du Bras de la Plaine avec de nombreux passages de rivière.* *. Hébergement en gîte et sous tente équipée.*	**90€**
Mercredi 9	**Marche nordique**				
Samedi 12 *Nouveau*	**SENTIER MARRON.** **Itinéraire.** Grand Coude – Morne Langevin – Pas des Sables. ***11 km 1347 m 153 m 2389 m 1349 m 5/6 h***		**6h** Mairie du Tampon	*. L'itinéraire, tout en montée, est très physique et réservé aux bons marcheurs !* ***. Plusieurs échelles à gravir.***	**15€**
Samedi 19	**Marche aquatique**				

Dimanche 20	**ILET A GUILLAUME.** **Itinéraire.** A/R : RD 41 à la Montagne – La Fenêtre – Ilet à Guillaume. ***10,5km 765m 765m 770m 450m 5/6h***		**6h** Mairie du Tampon	*. Un lieu chargé d'histoire en rénovation, à découvrir.* *. Passage « délicat » sous la passerelle du bras Guillaume*	**15€**
Samedi 26	**Marche nordique**				
Dimanche 27	**Brevet Audax de 25km**				
Mercredi 30	**PLAINE DES CAFRES.** **Itinéraire.** Le Chalet des Pâtres – L'Argamasse – Textor – Nez de Bœuf – Les Trous Blancs – Piton Sec – RF du Volcan. ***12,5km 519m 394m 2155m 1688m 5/6h***		**7h** Esplanade B. HOARAU	*Un bel itinéraire, sans aucune difficulté , à travers les pâturages de la Plaine des Cafres.*	**15€**

Distance	Dénivelé positif cumulé	Dénivelé négatif cumulé	Altitude Max	Altitude Min	Durée

Niveau 1 *Facile*	Niveau 2 *Assez facile*	Niveau 3 *Peu difficile*	Niveau 4 *Difficile*
Randonnée familiale.	*Sans difficulté, pour tous marcheurs.*	*Difficulté modérée, pour moyens marcheurs..*	*Difficile, pour très bons marcheurs.*

LES CENT PIEDS

Randonnées pédestres – Marche nordique – Marche aquatique – Marche Audax

Novembre 2024

Date	Itinéraire	Difficulté	Départ	Informations	Coût
Dimanche 3	**DIMITILE.** **Itinéraire.** Sentier de la Grande Jument – Camp Marron – La Chapelle -Sentier Bœuf. ***12km 1152m 705m 1807m 676m 5/6h***		**6h** Mairie du Tampon	*. Une classique pour découvrir le Dimtile.* *. Nécessite un effort physique assez soutenu.* ***. Attention au vertige.***	**15€**
Mercredi 6	**Marche nordique**				
Samedi 9, dimanche 10 et lundi 11	**SALAZIE.** ***Samedi 9*** **Itinéraire.** Bord Martin – Plaine des Merles – Grand Sable par la variante du GRR1– Mare d'Affouches - Ilet à Vidot – Hell Bourg. ***Hébergement : La Mandoze*** ***15km 501m 1210m 1818m 712m 6h*** ***Dimanche 10*** **Itinéraire 1.** Boucle : Hell-Bourg – Les anciens thermes - Ilet à Vidot - Source Manouilh A/R - Terre Plate - Les trois Cascades A/R – Hell-Bourg ***Hébergement : La Mandoze*** ***11,5km 833m 833m 1455m 925m 5h*** **Itinéraire 2.** Boucle : Hell Bourg – Terre Plate – Cap Anglais – Bélouve – Hell-Bourg. ***Hébergement : La Mandoze*** ***15km 1248m 1248m 2169m 945m 6/7h***		**6h** Mairie du Tampon	***Nombre de places : 36*** *. Un beau week-end à la découverte de Salazie.* ***. L'itinéraire 2 du dimanche 10 est réservé aux bons marcheurs.*** *. La montée du Piton d'Anchaing le 3ème jour est « optionnel ». Cependant, s'il pleut ou s'il a plu la veille, pas de montée au Piton d'Anchaing très abrupte et technique.*	**140€**

	Lundi 11 **Itinéraire.** Hell-Bourg – Ilet à Vidot – Piton d'Anchaing A/R – Pont de la Ravine Fleurs Jaunes sur la RD 52, route de Grand Ilet. ***11km 685m 950m 1321m 689m 5/6h***				
Samedi 16	**Brevet Audax de 50km**				
Dimanche 17	**Marche nordique**				
Samedi 23 et dimanche 24	**Assemblée Générale**				
Mercredi 27	**TEVELAVE** **Itinéraire.** Sentier des Ouvriers – Sentier de Grande Terre – Sentier des Tamarins ***8,5km 857m 146m 1848m 994m 4/5h***		**7h** Esplanade B. HOARAU	***Nombre de places : 40*** *Découverte de la forêt primaire des Hauts du Tévelave.*	**15€**
Samedi 30	**Marche aquatique**				

Assemblée Générale
23 et 24 novembre 2024
On compte sur vous !

Distance	Dénivelé positif cumulé	Dénivelé négatif cumulé	Altitude Max	Altitude Min	Durée

Niveau 1 *Facile*	Niveau 2 *Assez facile*	Niveau 3 *Peu difficile*	Niveau 4 *Difficile*
Randonnée familiale.	*Sans difficulté, pour tous marcheurs.*	*Difficulté modérée, pour moyens marcheurs..*	*Difficile, pour très bons marcheurs.*

LES CENT PIEDS

Randonnées pédestres – Marche nordique – Marche aquatique – Marche Audax

Décembre 2024

Date	Itinéraire	Difficulté	Départ	Informations	Coût
Dimanche 1er	**FETE DE LA RANDONNEE** ***organisée par le Comité de Randonnée Pédestre de la Réunion***				
Dimanche 8	**RANDONNEE LETCHIS.** **Itinéraire.** Bois Blanc – Sentier de l'Indivis – Forêt de Bois Blanc – La Source. ***8km 273m 326m 359m 33m 4h***	1	**6h** Mairie du Tampon	*. Une balade traditionnelle dans un magnifique verger de letchis.* *. Les letchis seront distribués à la fin de la randonnée à la Source.*	**15€** **(+ prix des letchis)**
Mercredi 11	**Marche nordique**				
Samedi 14 et dimanche 15 *Nouveau*	**LA ROCHE ÉCRITE.** **Samedi 14** **Itinéraire.** *1ère partie*. Dos d'Âne – Piton Fougères - Plaine des Chicots – Gite de la Roche Écrite. ***Hébergement :*** ***Gîte de la Plaine des Chicots*** ***7,5km 747m 49m 1849m 1151m 5h*** *2ème partie*. Gîte de la Roche Écrite – Sommet de la Roche Écrite A/R ***8km 412m 412m 2261m 1859m 3h*** **Dimanche 15** **Itinéraire.** Gite de la Roche Écrite – Pic Adam – Bois de Nèfles. ***9,65km 31m ^ 1859m 723m 5/6h***	2 2 3	**6h** Mairie du Tampon	***Nombre de places : 36*** *. La montée au sommet de la Roche Écrite se fera en fonction de la météo, soit le 1er jour en arrivant au gîte soit le lendemain à 5h.* *. Il est possible de s'arrêter juste au gîte.*	**90€**

Vendredi 20	**RANDONNEE GRATUITE, MARCHE NORDIQUE, MARCHE AQUATIQUE, MARCHE AUDAX ET REPAS PARTAGE A LA SALINE.**

Distance	Dénivelé positif cumulé	Dénivelé négatif cumulé	Altitude Max	Altitude Min	Durée
⟷	↑	↓			

Niveau 1 *Facile*	Niveau 2 *Assez facile*	Niveau 3 *Peu difficile*	Niveau 4 *Difficile*
Randonnée familiale.	*Sans difficulté, pour tous marcheurs.*	*Difficulté modérée, pour moyens marcheurs..*	*Difficile, pour très bons marcheurs.*

RÉSERVER ET PAYER SES RANDONNÉES

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

RESERVATIONS

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.

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 connait.

. **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.

A LIRE SANS MODÉRATION

La préparation de ce programme pour l'année 2024 a débuté depuis le mois d'**août** 2023. Il a été fait en fonction des informations portées à notre connaissance à ce moment. Il a été finalisé en **octobre** pour être distribué à notre Assemblée Générale du mois de **novembre** 2023.

Des changements liés à des aléas indépendants de notre volonté - ***conditions météorologiques , sentiers fermés, indisponibilité des gîtes réservés, …*** - peuvent donc survenir jusqu'en décembre 2024. Toute modification vous sera communiquée par courriel et le site des Cent Pieds sera aussi mis à jour. Il vous est conseillé de consulter régulièrement le site de l'association www.lescentpieds.fr

Tenez compte de toutes les éventuelles modifications qui seront portées à votre connaissance, en temps utile, lors de vos inscriptions afin de ne pas réserver pour une date changée, un itinéraire modifié… Cela évitera, à nous et à vous, des échanges de courriels inutiles voire de rater des réservations. Cependant, si votre réservation avait été faite avant une quelconque modification vous en serez alors informé individuellement par mail.

Livret réalisé et imprimé par les Cents Pieds – Octobre 2023

LES CENT PIEDS - *107 Rue des Poinsétias - PK 16* - **97430 LE TAMPON**
0262 59 58 76 - 0692 87 74 71 - ***Site*** : www.lescentpieds.fr - ***Email*** : lescentpieds@gmail.com – reservations-lescentpieds@orange.fr