LES CENT PIEDS 2027

Randonnée pédestre – Marche aquatique – Marche nordique – Marche endurance – Rando santé – Rando loisir

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

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 ».

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

La veille de la randonnée, consulter votre messagerie

N'attendez pas la veille de la randonnée pour vous inscrire !

Le certificat médical est OBLIGATOIRE !

LES ACTIVITÉS PROPOSÉES

Randonnées pédestres	Marche nordique	Marche aquatique	Marche endurance
			

- A la Réunion :

. Randonnée d'une journée :

Le dimanche ou le samedi

. Randonnées sur deux jours ou plus :

- A l'extérieur,

Des séjours-randonnées dans la zone de l'Océan Indien et ou en Métropole.

Les Cent Pieds vous proposent deux séances de Marche Nordique chaque mois.

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** : 5€ la séance

Déplacement : covoiturage

Une fois tous les 15jours, une séance de marche aquatique / longe côte est organisée sur différents sites.

Cette activité est suspendue pendant l'hiver austral.

Certaines séances pourront être faites en combiné avec la marche nordique

Le lieu de rendez- vous : vous sera transmis par courriel et sur le site lescentpieds.fr

- **Durée** : 1h 30 à 2h
- **Coût** : 2 € la séance

Déplacement : covoiturage

La marche d'endurance en allure libre ou contrôlée s'apparente à la randonnée pédestre sur de longues distances. Elle s'effectue à une vitesse moyenne de 4 à 6 km sur route, chemin carrossable ou sentier.

Pour bien se préparer à la marche d'endurance et au brevet Audax, des entrainements et initiations sont organisés comme suit :

Le lundi : INITIATION et entrainement d'une heure environ à 17h30 au parking collège Ligne des Bambous St Pierre.

Le mardi : Entrainement *de deux heures environ à 17h30 au parking* collège Ligne des Bambous.

Le jeudi : Entrainement de deux heures environ à 17h30 au parking de Décathlon St Pierre.

En dehors des brevets Audax programmés, des marches d'endurance d'un minimum de 15 km vous seront proposées tout au long de l'année.

Renseignements :

Eugène Durand 0692 68 32 30

Les Activités proposées

Rando loisir	Rando santé	Informations Diverses
La Randonnée Loisirs (Demi-journée) : Partez à la découverte de notre riche patrimoine culturel, naturel et historique lors d'une sortie organisée sur un site remarquable. Le lieu des sorties vous seront communiqués sur le site lescentpieds.fr ***Déplacement en covoiturage :*** Nous proposons, pour ces randonnées, le covoiturage selon les modalités suivantes : • **Passagers :** Une participation de **5 €** par personne est demandée. Ce montant est à régler directement à l'association *Les Cent Pieds*. • **Chauffeurs volontaires :** Vous serez indemnisés par l'association sous forme de **bons carburant**. • **ATTENTION !** pas de chauffeurs, pas de sorties ***Fin de l'activité :*** La sortie se clôturera par la possibilité de faire un **Pique-nique SORTI DU SAC A DOS,** si vous souhaitez prolonger ce moment de convivialité avec nous, il faudra le signaler lors de votre inscription afin d'organiser au mieux le co-voiturage.	La Rando Santé est une pratique de la randonnée pédestre adaptée aux personnes ayant des capacités physiques réduites ou diminuées. ***Caractéristiques principales :*** Marcher **moins vite (un rythme doux), moins loin** (4 à 6 km) et **moins longtemps (env.2h) sur un terrain sans difficulté** ***Publics concernés :*** • TOUTES personnes reprenant une activité physique après un problème de santé (maladie chronique stabilisée telle que diabète, problèmes cardiaques…ou une opération. • Seniors qui délaissent les randonnées classiques ou personnes souffrant de sédentarité, de surpoids ou de fatigue passagère. ***Encadrement :*** Par des **animateurs titulaires d'une formation spécifique labellisée** par la Fédération Française de Randonnée Pédestre, dans un cadre SECURISANT. ***Renseignements :*** Eugène DURAND : 0692 68 32 30 Christina MERLET : 0692 62 65 14	**. Matériel de base** : chaussures de randonnées en bon état, sac à dos adapté à la randonnée, lampe de poche ou frontale, protection pluie, 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. **. 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. . La Charte du randonneur . Le respect des propriétés privées et domaniales, de la population et de l'environnement des sites traversés sera de rigueur. **« PAS DE HÉROS, PAS DE ZÉRO NON PLUS ! »** Vous êtes inscrit à une randonnée et vous n'avez pas reçu le mail d'invitation. Il faut contacter les cent Pieds. reservations-lescentpieds@orange.fr

RESERVER ET PAYER SES RANDONNEES

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*** **uniquement** à l'adresse qui est dédiée :

reservations-lescentpieds@orange.fr

. ***Par téléphone*** pour des **réservations ou annulations exceptionnelles 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'erreurs 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 de : Les Cent Pieds.

Notez **au dos du chèque** 🙁 **AU**

CRAYON A PAPIER

. 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.

LÉGENDE DES RANDONNÉES

DESCRIPTION DE LA RANDONNEE	
	Longueur de la randonnée
	Dénivelé positif cumulé
	Dénivelé négatif cumulé
	Altitude minimale
	Altitude maximale
	Durée estimée

Les Cent-Pieds
île de La Réunion

NIVEAUX DE DIFFICULTÉS		
	**Niveau 1** **Facile**	La randonnée est sans difficulté physique particulière. Ce niveau correspond aux promenades et aux balades familiales.
	**Niveau 2** **Assez facile**	La randonnée présente peu de difficultés physiques. Ce niveau correspond à des randonnées pour tous marcheurs
	**Niveau 3** Difficile	La randonnée nécessite un certain engagement physique qui reste toutefois mesuré. Ce niveau correspond à des randonnées pédestres modérées pour marcheurs moyens.
	**Niveau 4** Plus **Difficile**	La randonnée présente des difficultés et nécessite un engagement physique certain. Ce niveau correspond à des randonnées pédestres plus soutenues pour bons marcheurs.

Randonnée pédestre - Marche nordique - Marche aquatique - Marche endurance - Rando loisir -Rando santé

Janvier 2027			Février 2027			Mars 2027			Avril 2027			Mai 2027			Juin 2027		
1	V	Premier de l'An	1	L		1	L		1	J		1	S	**Rando Volcan PRR**	1	M	
2	S		2	M		2	M		2	V		2	D	Election 2	2	M	Rando loisir
3	D		3	M		3	M	Marche nordique	3	S	Grde Chaloupe/ Rosthon	3	L		3	J	
4	L		4	J		4	J		4	D	Rassemblement Rodrigues	4	M		4	V	
5	M		5	V		5	V		5	L		5	M	Marche aquatique	5	S	
6	M		6	S	Brevet Audax 25km	6	S		6	M		6	J	Ascension	6	D	
7	J		7	D	Rando santé	7	D	Rando loisir	7	M	Marche aquatique	7	V		7	L	
8	V		8	L		8	L		8	J		8	S	Armistice	8	M	
9	S	Galette Plaine Des Cafres	9	M		9	M		9	V		9	D		9	M	
10	D		10	M	Marche aquatique	10	M	Marche aquatique	10	S	Bivouac	10	L		10	J	
11	L		11	J		11	J		11	D		11	M		11	V	
12	M		12	V		12	V		12	L		12	M	Marche nordique	12	S	
13	M	Marche aquatique	13	S	Le Tévelave	13	S		13	M		13	J		13	D	Ste Marie
14	J		14	D		14	D	Le Dimitile	14	M		14	V		14	L	
15	V		15	L		15	L		15	J		15	S		15	M	
16	S	Marche nordique	16	M		16	M		16	V		16	D		16	M	
17	D		17	M	Marche nordique	17	M		17	S	Rando santé	17	L		17	J	
18	L		18	J		18	J		18	D	Election 1	18	M		18	V	
19	M		19	V		19	V		19	L		19	M		19	S	Rando santé
20	M	Rando loisir	20	S	**AG du Comité**	20	S	Marche aquatique/nordique	20	M		20	J		20	D	
21	J		21	D		21	D		21	M		21	V		21	L	
22	V		22	L		22	L		22	J		22	S	Weekend à Salazie	22	M	
23	S	Marche aquatique	23	M		23	M		23	V		23	D	Bélouve	23	M	
24	D		24	M	Marche aquatique	24	M		24	S		24	L		24	J	
25	L		25	J		25	J		25	D	Séjour Océan indien	25	M		25	V	
26	M		26	V		26	V		26	L		26	M		26	S	St Pierre / Etang Salé
27	M	Marche nordique	27	S		27	S		27	M		27	J		27	D	
28	J		28	D	Les Makes	28	D	Pâques à Mafate	28	M		28	V		28	L	
29	V					29	L		29	J		29	S	**Rando sportive CRPR**	29	M	
30	S	Weekend				30	M		30	V		30	D	ST Denis Goyaviers	30	M	Marche nordique
31	D	Au VOLCAN				31	M					31	L				

Randonnée pédestre - Marche nordique - Marche aquatique - Marche Endurance- Rando loisir-Rando santé

Juillet 2027			Août 2027			Septembre 2027			Octobre 2027			Novembre 2027			Décembre 2027		
1	J		1	D		1	M		1	V		1	L	Toussaint	1	M	Marche aquatique
2	V		2	L		2	J	Séjour Métropole	2	S		2	M		2	J	
3	S	Brevet Audax 25km	3	M		3	V		3	D	DEJEUNER DANSANT	3	M		3	V	
4	D		4	M		4	S		4	L		4	J		4	S	Weekend
5	L	Vacances scolaires	5	J		5	D		5	M		5	V		5	D	à Grand Bassin
6	M		6	V		6	L		6	M	Marche aquatique	6	S	Brevet Audax 25km	6	L	
7	M		7	S		7	M		7	J		7	D		7	M	
8	J		8	D	Rando loisir	8	M		8	V		8	L		8	M	
9	V		9	L		9	J		9	S	Weekend à l'Ilet Boulon	9	M		9	J	
10	S	Salazie	10	M		10	V		10	D		10	M	Marche nordique	10	V	
11	D	Mafate	11	M		11	S	Le Volcan	11	L		11	J	Armistice de 1918	11	S	
12	L	Cilaos	12	J		12	D		12	M		12	V		12	D	Rando santé
13	M	Cilaos	13	V		13	L		13	M		13	S	St Benoit Bethléem	13	L	
14	M	Fête Nationale	14	S	Weekend à	14	M		14	J		14	D		14	M	
15	J		15	D	St Philippe	15	M		15	V		15	L		15	M	
16	V		16	L		16	J		16	S	Rando santé	16	M		16	J	
17	S	Marche nordique	17	M		17	V		17	D		17	M	Marche aquatique	17	V	
18	D		18	M		18	S		18	L		18	J		18	S	
19	L		19	J		19	D	Littoral de Ste Rose	19	M		19	V		19	D	Rando letchis
20	M		20	V		20	L		20	M		20	S		20	L	Abolition de l'Esclavage
21	M		21	S	**Forum des associations**	21	M		21	J		21	D	**Fête de la rando. Comité**	21	M	
22	J		22	D		22	M		22	V		22	L		22	M	Marche aquatique
23	V		23	L		23	J		23	S	St Joseph	23	M		23	J	
24	S		24	M		24	V		24	D		24	M	Rando loisir	24	V	
25	D		25	M		25	S		25	L		25	J		25	S	Noël
26	L		26	J		26	D	**Journée du patrimoine**	26	M		26	V		26	D	
27	M		27	V		27	L		27	M	Marche nordique	27	S		27	L	
28	M		28	S	**Journée des Animateurs**	28	M		28	J		28	D	**AG 100Pieds**	28	M	
29	J		29	D		29	M	Marche nordique	29	V		29	L		29	M	Marche nordique
30	V		30	L		30	J		30	S	Marche aquatique	30	M		30	J	
31	S	St Denis littoral	31	M					31	D					31	V	

LES CENT PIEDS

Randonnée pédestre – Marche nordique – Marche aquatique – Marche endurance– Rando santé-Rando loisir

Janvier 2027

Date	Itinéraire	Difficulté	Départ	Informations	Coût
Samedi 9	**CIDRE ET GALETTE à la Plaine des Cafres** **Itinéraire.** Boucle Piton Sec-Trous Blancs- Piton Sec. *12km 377m 377m 2014m 1804m 4h*		**7h30** Parking de l'aire de Piton Sec	**Effectif : libre** Randonnée dans la fraîcheur des hauts. Le cidre et la galette seront bien appréciés de retour à Piton Sec.	**5€** **Covoiturage**
Mecredi13	**Marche aquatique**				**2€**
Samedi 16	**Marche nordique**				**5€**
Mercredi 20	**Randonnée loisir**			**Covoiturage 5€**	
Samedi 23	**Marche aquatique**				**2€**
Mercredi 27	**Marche nordique**				**5€**
⬇	⬇				

Randonnée pédestre - Marche nordique - Marche aquatique - Marche Endurance- Rando santé - Rando loisir

Janvier 2027

Samedi 30 ***et*** ***Dimanche 31***	**Weekend dans la région du Volcan** **Samedi 30. Hébergement Gîte du Volcan** **Itinéraire**. Bellecombe Dolomieu AR. ***12.3km 445m 540m 2480m 2212m 5h*** **Dimanche 31.** **Itinéraire.** Gîte du Volcan. Plaine des Sables – Oratoire Ste Thérèse- Bois Ozoux- Textor- Nez Bœuf. ***11.5km 237m 465m 2400m 2023m 4h***	 	**6h** Mairie du Tampon	**Effectif : 38** ***Deux journées de randonnées dans un paysage grandiose.*** Hébergement au gîte du Volcan : prestation de bonne qualité. Prévoir des chaussures adaptées pour la randonnée dans l'enclos.	**105€**

Ce programme peut être modifié en fonction :

- ***de la Météo,***
- ***de l'état des sentiers***
- ***des reconnaissances effectuées***

LES CENT PIEDS

Randonnée pédestre - Marche nordique - Marche aquatique - Marche Endurance- Rando santé - Rando loisir

Février 2027

Date	Itinéraire	Difficulté	Départ	Informations	Coût
Samedi 6	**Brevet Audax 25km**				
Dimanche 7	**Rando santé**				
Mercredi 10	**Marche aquatique**				**2€**
Samedi 13	**Le Tévelave** **Itinéraire** : sentier des Ouvriers – point de vue sur les Makes – Rf des Tamarins ***10.5km 951m 208m 1868m 972m 5h***		**6h** Mairie du Tampon	**Effectif : 38** Randonnée avec un bon dénivelé positif.	**17€**
Mercredi 17	**Marche nordique**				**5€**
Mercredi 24	**Marche aquatique**				**2€**
Dimanche 28	**Les Makes** **Itinéraire** : sentier de la Fenêtre- Piton Cabris- La Fenêtre. ***6.7km 547m 453m 1652m 1211m 4h***		**6h** Mairie du Tampon	**Effectif : 38** Randonnée avec de nombreux points de vue sur Cilaos. La montée du Piton Cabris est assez raide. Il y a des passages vertigineux dans la descente du Piton Cabris.	**17€**

LES CENT PIEDS

Randonnée pédestre – Marche nordique – Marche aquatique – Marche endurance – **Rando *loisir*** *- Rando santé*

Mars 2027

Date	Itinéraire	Difficulté	Départ	Informations	Coût
Mercredi 3	**Marche nordique**				**5€**
Dimanche 7	**Randonnée loisir**			**Covoiturage 5€**	
Mercredi 10	**Marche aquatique**				**2€**
Dimanche 14	**Le Dimitile** **Itinéraire.** Entre Deux centre - Sentier du Bord- Le Zèbre- Le camp Marron- Sentier la Chapelle – Le portail. *13.8km 1440m 670m 1806m 385m 5h*		**6h** Mairie du Tampon	**Effectif : 38** La montée du sentier demande un effort soutenu. La descente peut être glissante.	**17€**
Samedi 20	**Marche nordique. Marche aquatique**				**5€**
Samedi 27 *Dimanche28*	**Pâques à Mafate** **Samedi 27. Hébergement Gîte Libelle** **Itinéraire**. Bord Martin – Sentier Scout – Ilet à Malheur. *7km 81m 879m 1650m 843m 4/5h* **Dimanche 28.** **Itinéraire.** Boucle : Ilet à Malheur – La Plaque – Ilet à Bourse – Grand Place – Passerelle du Bras d'Oussy – Bord bazar – Ilet à Malheur. *14km 900m 900m 944m 367m 6/7h*	 	**6h** Mairie du Tampon	**Effectif : 32** . Une belle itinérance dans Mafate avec des passages spectaculaires et des franchissements de passerelles. Quelques passages délicats : attention au vertige.	**160€**

Tournez la page pour Pâques à Mafate 3ème jour

Randonnée pédestre – Marche nordique – Marche aquatique – Marche endurance – **Rando *loisir*** *- Rando santé*

Mars 2027

Lundi 29/03	**Pâques à Mafate** **Lundi 29 mars** **Itinéraire.** Ilet à Malheur – Aurère – Sentier Augustave. **7.6km** **862m** **143m** **1551m** **777m** **4h**			La remontée par le sentier Augustave se fera en empruntant de nombreux passages vertigineux avec des échelles.	

Inscrivez-vous à l'avance car le nombre de places peut- être limité par la capacité du bus ou du nombre de places disponibles en gîte.

Suivez vos inscriptions en les notant sur le planning

Réservations : reservations-lescentpieds@orange.fr
Téléphone : 0262 59 58 76 /
0692 87 74 71
Mail : lescentpieds@gmail.com
Courrier : Les Cent Pieds
107 Rue des Poinsétias – PK 16
97430 LE TAMPON

LES CENT PIEDS

*Randonnée pédestre – Marche nordique – Marche aquatique – Marche endurance –**Rando loisir**- Rando santé*

Avril 2027

Date	Itinéraire	Difficulté	Départ	Informations	Coût
Samedi 3	**Grande Chaloupe – La Possession Parc Rosthon** **Itinéraire**. Départ en direction de la Possession par le sentier Crémont de la Grande Chaloupe. Parc Rosthon. *10.3km* *350m* *349m* *234m* *11m* *4h*	 	**6h** Mairie du Tampon	**Effectif : 55** Randonnée dans un lieu chargé d'histoire.	**17€**
Dimanche 4	Rassemblement pour Rodriques				
Mercredi 7	**Marche aquatique**				**2€**
Samedi 10 et dimanche 11	**Bivouac** **Samedi 10 :** Randonnée à La Plaine Des Cafres. **Itinéraire :** Piton Sec – Tamarin Dodo- Textor - GR2- Piton Sec *11km* *500m* *500m* *2148m* *1806m* *4/5h* **Dimanche 11** : messe sur le lieu du bivouac. Randonnée sur le site de Tamarhaut		**7h30** **Sur le lieu du bivouac**	Covoiturage pour la randonnée de samedi. Nuit sous tente.	
Samedi 17	**Rando santé**				
Du jeudi 22 au jeudi 29	**Séjour à l'île Rodriques**				

LES CENT PIEDS

*Randonnée pédestre – Marche nordique – Marche aquatique – Marche endurance –***Rando *loisir*-** *Rando santé*

Mai 2027

Date	Itinéraire	Difficulté	Départ	Informations	Coût
Samedi 1	Randonnée Volcan PRR				
Mercredi 5	**Marche aquatique**				**2€**
Mercredi12	**Marche nordique**				**5€**
Samedi 22 Dimanche 23	**Salazie /Plaine des Palmistes** **Hébergement : Gîte de Bélouve** **Samedi 22.** **Itinéraire1.** Hell Bourg – Cap Anglais –gîte de Bélouve. *11.6km 1229m 664m 2169m 949m 7h* **Itinéraire 2.** Hell Bourg - Gîte de Bélouve -La Tamarinaie. *7.5km 659m 94m 1608m 949m 4h* **Dimanche 23.** **Itinéraire**. Trou Fer -Sentier de la Vierge *11.4km 250m 248m 1594m 621m 4h*		**6h** Mairie du Tampon	**Effectif : 32** Un weekend dans les hauts de l'Est. La montée du Cap Anglais est assez technique pour ceux qui le choisiront.	**95€**
Samedi 29	Manifestation sportive CRPR Parc Rosthon				
Dimanche 30	**Randonnée goyaviers : Saint Denis Le Bois de Nèfles** **Itinéraire.** AR Pic Adam *6.5km 488m 488m 1210m 722m 4h*		**6h** Mairie du Tampon	**Effectif : 32** La cueillette des goyaviers se fera sur le site	**17€**

LES CENT PIEDS

*Randonnée pédestre – Marche nordique – Marche aquatique – Marche endurance –***Rando *loisir*-** *Rando santé*

Juin 2027

Date	Itinéraire	Difficulté	Départ	Informations	Coût
Mercredi 2	**Randonnée loisir**			**Covoiturage 5€**	
Dimanche 13	**Sainte Marie** **Itinéraire.** Boucle Maison Martin- sentier de la Plaine des Fougères. ***13km 550m 550m 1709m 1155m 5h/6h***		**6h** Mairie du Tampon	**Effectif : 38** Sentier difficile souvent boueux avec des passages glissants. Présence de racines et de branches basses.	**17€**
Samedi19	**Rando santé**				
Samedi 26	**Saint-Pierre – Etang -Salé** **Itinéraire.** Sentier littoral ***18km 51m 50m 15m 8m 5h***		**6h** Mairie du Tampon	**Effectif : 55** Randonnée iodée avec chapeau. Il est possible de l'écourter en cas de fatigue.	**17€**
Mercredi 30	**Marche nordique**				**5€**

LES CENT PIEDS

Randonnée pédestre – Marche nordique – Marche aquatique – Marche endurance- **Rando *loisir*-** *Rando santé*

Juillet 2027

Date	Itinéraire	Difficulté	Départ	Informations	Coût
Samedi 3	**Brevet Audax 25km**				
Samedi 10 *Dimanche 11* *Lundi 12* *Et*	**Les trois Cirques : de Salazie à Cilaos en passant par Mafate** **Hébergement :** gîte de Marla ***Samedi 10.*** **Itinéraire.** RF13- Plaine des Merles -Col de Fourche- La Nouvelle- Marla par le GR1. ***13km 551m 601m 1916m 1420m 5h*** ***Dimanche 11.*** ***Hébergement:*** gîte de Cilaos **Itinéraire.** Marla – Cilaos par col du Taïbit et D242 - Gîte Les Moutardiers. ***12km 526m 938m 2062m 1164m 6h*** ***Lundi 12.*** **Itinéraire 1.** Gîte- Plateau des Chênes –Bras Sec- Bras Benjoin -gîte. ***10.3km 391m 391m 1489m 1157m 4h*** ***Itinéraire 2***. Gite- Le Kervéguen – Le Bloc- Gite **17.7km 1361m 1361m 2491m 1158m 10h**	   	**6h** Mairie du Tampon	**Effectif : 36** . Une itinérance dans les trois cirques. . ***Le paiement en plusieurs fois est possible.*** . Il y a la possibilité de rejoindre le groupe pour continuer le séjour à Cilaos. .Les randonneurs auront le choix entre 2 itinéraires à Cilaos. .Les sandwichs des 2 premiers jours sont à prévoir	**250 €**

Mardi 13 juillet	***Mardi13: Cilaos*** **Itinéraire.** Gîte - Bras de Benjoin - Bras Sec- Sentier des Calumets -Gueule Rouge- Bras Sec. ***8.4km 492m 456m 1416m 1155m 4h***				
Samedi 17	**Marche nordique**				**5€**
Samedi 31	**De Saint Denis à Sainte Suzanne** **Itinéraire**. Sentier littoral Barachois- La Jamaïque- Ste Marie- Ste Suzanne. ***21km 107m 106m 52m 6m 5h***		**6h** Mairie du Tampon	Effectif : 55 Randonnée avec un kilométrage important sans aucune difficulté. Il est possible de l'écourter en cas de fatigue.	**17€**

Rappel de l'article 4 du règlement intérieur
– La participation aux frais de sortie sur plusieurs jours doit parvenir à l'Association **un mois avant la date de la sortie**, sous peine d'être rétrogradé en liste d'attente.
– Pour les randonnées à la journée, la participation financière doit parvenir au secrétariat **trois jours avant la sortie**.

LES CENT PIEDS

Randonnée pédestre – Marche nordique – Marche aquatique – Marche endurance- **Rando loisir-** *Rando santé*

Août 2027

Date	Itinéraire	Difficulté	Départ	Informations	Coût
Dimanche 8	**Rando loisir**			**Covoiturage 5€**	
Samedi 14 *Et* *Dimanche 15*	**SAINT PHILIPPE.** **Hébergement : Gîte Jim Bègue** **Samedi 14.** **Itinéraire.** RN- Sentier botanique de Mare Longue- RF des Camphriers - Gîte Bègue *10km 689m 252m 701m 23m 4h* **Dimanche 15.** **Itinéraire.** Gîte Bègue – Basse Vallée par le GR2- Le Cap Méchant. *10km 67m 494m 461m 25m 5h*	 	**6h** Mairie du Tampon	**Effectif : 24** Une belle itinérance dans la forêt de Mare Longue. L'hébergement et l'ensemble des prestations sont impeccables. Découverte des falaises du Baril.	**105€**
Samedi 28	**Journées des Animateurs**				
Du 26 /08 au 6/09	**Séjour extérieur**				

LES CENT PIEDS

Randonnée pédestre – Marche nordique – Marche aquatique – Marche endurance- **Rando loisir-** *Rando santé*

Septembre 2027

Date	Itinéraire	Difficulté	Départ	Informations	Coût
Du mercredi 1 Lundi 6	**Séjour extérieur**				
Samedi 11	**Le volcan** **Itinéraire.** Packing Foc Foc – Piton Bert – Puys Ramond AR. 18km 341m 341m 2350m 2080m 6h		**6h** Mairie du Tampon	**Effectif : 38** Randonnée avec de nombreux points de vue sur les versants du Piton de la Fournaise.	**17€**
Dimanche 19	**Le littoral de Sainte Rose** **Itinéraire.** Le port de Ste Rose -Bassin Sirènes- *Transfert en bus* au Marocain – Pointe Corail – Anse des Cascades. ***13km 130m 132m 62m 9m 5h***		**6h** Mairie du Tampon	*Effectif : 55* Une randonnée vivifiante longeant le magnifique bord de mer du Sud sauvage.	**17€**
Dimanche 26	**Journée du Patrimoine**				
Mercredi 30	**Marche nordique**				**5€**

C'est le moment !

Pensez à renouveler votre adhésion pour la nouvelle saison 2028

LES CENT PIEDS

Randonnée pédestre – Marche nordique – Marche aquatique – Marche endurance - Rando loisir- Rando santé

OCTOBRE 2027

Date	Itinéraire	Difficulté	Départ	Informations	Coût
Dimanche 3	DEJEUNER DANSANT				
Mercredi 6	**Marche aquatique**				
Samedi 9 et dimanche 10	**ILET BOULON** ***Samedi 9.*** **Hébergement : Gilbert PAYET** **Itinéraire 1.** Bois-Court – Grand Bassin – Ilet Boulon. ***8,1km 75m 992m 1375m 477m 5h*** **Itinéraire 2.** Sentier de la Petite Ravine- Ilet Boulon. **6.km 160m 450m 770m 340m 3h30** ***Dimanche10.*** **Itinéraire**. Ilet Boulon – Ilet Tata – Pont de la Liane – Dassy par le sentier Charles PAYET ***9,5km 356m 359m 508m 265m 5h***	 	**7h** Mairie du Tampon	**Effectif : 45** **. Un incontournable dans le programme des 100 Pieds.** . On chemine essentiellement dans le lit du Bras de la Plaine avec de très nombreux passages de rivière. . Hébergement en gîte et sous tentes équipées. Vous aurez le choix entre 2 itinéraires : descendre par Grand-Bassin ou prendre le sentier de la petite Ravine à Pont Yves.	**95€**
Samedi 16	**Rando santé**				
Samedi 23	**Saint Joseph** **Itinéraire.** Jacques Payet - Piton Lardé - Plaine des Sables ***16km 1714m 19 m 2350m 643m 8h***		**6h** Mairie du Tampon	**Effectif : 38** Randonnée avec un fort dénivelé positif.	**17€**
Mercredi 27	**Marche nordique**				**5€**
Samedi 30	**Marche aquatique**				**2€**

LES CENT PIEDS

Randonnée pédestre – Marche nordique – Marche aquatique – Marche endurance- **Rando loisir-** Rando santé

Novembre 2027

Date	Itinéraire	Difficulté	Départ	Informations	Coût
Samedi 6	**Brevet Audax 25km**				
Mercredi 10	**Marche nordique**				**5€**
Samedi 13	**Saint Benoit** **Itinéraire.** Bethléem – sentier de la pente à Jacques- Abondance les Hauts- Bassins la Mer – Bassin la Paix – Embouchure de la rivière des Roches en bus– Marine de St Benoit – Sentier littoral de St Benoit. ***8km 147m 242m 222m 28m 3h*** ***6km 29m 27m 23m 5m 2h***		**6h** Mairie du Tampon	**Effectif 38** Découverte des bassins la Mer et La Paix sur la rivière des Roches.	**17€**
Mercredi 17	Marche aquatique				**2€**
Dimanche 21	Fête de la randonnée CRPR				
Mercredi 24	**Rando loisir**			**Covoiturage 5€**	
Dimanche 28	ASSEMBLÉE GÉNÉRALE				

LES CENT PIEDS

Randonnée pédestre – Marche nordique – Marche aquatique – Marche endurance- **Rando loisir-** Rando santé

Décembre 2027

Date	Itinéraire	Difficulté	Départ	Informations	Coût
Mercredi 1	Marche aquatique				**2€**
Samedi 4 *Dimanche5*	**GRAND BASSIN** **Hébergement : gîte Le Paille En Queue** **Samedi 4.** **Itinéraire.** Bois Court – Grand Bassin - Cascade du Voile de la Mariée A/R. *6,7km 115 m 807m 1318m 614 5h* ***Dimanche 5.*** **Itinéraire.** Grand Bassin - Sentier Mollaret - Bois court. *8,5km 955m 270m 1650m 706m 5h*	 	**7h Mairie du Tampon**	**Effectif : 32** Un week-end de randonnées dans une ambiance très conviviale. Covoiturage. Parking privé et sécurisé. Le tarif du gardiennage est inclus dans le coût de la participation.	**95€**
Dimanche 12	**Rando santé**				
Dimanche 19	**RANDONNÉE LETCHIS.** **Itinéraire.** Bois Blanc – Sentier de l'Indivis – Forêt de Bois Blanc – La Source *8km 273m 321m 359m 38 m 4h*		**6h** Mairie du Tampon	**Effectif : 55** . Une tradition des Cent Pieds ! . Les letchis seront distribués à la fin de la randonnée.	**17€+10€**

Mercredi 22 décembre	**Marche aquatique**	**2€**
Mercredi 29	**Marche nordique**	**5€**









