



Expérience Trail Réunion

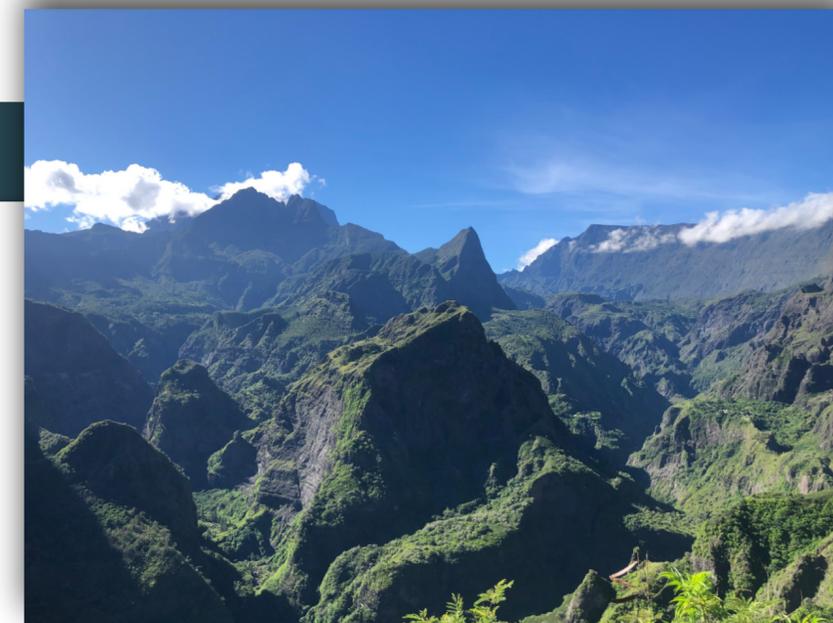
Stage de 7 jours / 6 nuits

Une semaine unique sur une île unique qui comprend :

- Hébergements 5 nuits en hôtel **
- Hébergement 1 nuit en gîte traditionnel dans Mafate
- Tous vos repas inclus (sauf déjeuner du jour 5)
- Tous vos transports collectifs sur place pour le séjour
- Les différentes activités culturelles et sportives
- Un encadrement en montagne par des professionnels diplômés et passionnés

Un programme pour découvrir l'île de La Réunion...autrement !

- 4 jours de Trail (100km / 7000D+) dont 2 en itinérance sur le parcours de la Diag'
- 1 séance de préparation physique générale
- 1 séance de stretching
- 1 séance de yoga
- 1 sortie en mer
- 1 visite culturelle
- La découverte des plus beaux paysages mythiques de La Réunion...





Expérience Trail Réunion

Stage de 7 jours / 6 nuits

JOUR 1

Nous nous retrouverons dès votre arrivée à l'aéroport en fin de matinée. Nous commencerons l'aventure par un déjeuner ensemble et nous vous conduirons à votre hôtel, près du lagon.

Une fois installés, nous nous retrouverons en fin d'après midi pour un premier footing de bienvenue et le briefing de la semaine.

Après avoir admiré votre premier coucher de soleil sur l'océan Indien. Nous dînerons tous ensemble avant de passer une bonne nuit réparatrice.



Hôtel et programme modifiables (voir conditions)



Expérience Trail Réunion

Stage de 7 jours / 6 nuits

JOUR 2

Ce matin direction le célèbre Maïdo et sa forêt de tamarins !

Situé entre 1350m et 2000m d'altitude, nous vous proposons un parcours d'environ 24km et 900 D+ à la découverte de la forêt des hauts.

Un terrain varié entre forêt humide, roche volcanique et végétation d'altitude qui vous éblouira par ses points de vues sur le cirque de Mafate, sur l'océan et le lagon de l'ouest.

Après l'effort, un repas créole vous sera proposé avant de retourner vers l'hôtel pour pouvoir profiter de l'eau du lagon en récupération

En fin d'après midi, une séance de préparation physique et de stretching viendra clore cette belle première journée sportive.





Expérience Trail Réunion

Stage de 7 jours / 6 nuits

JOUR 3

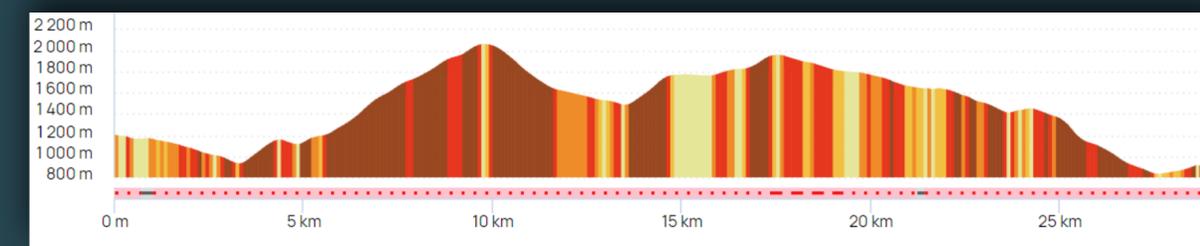
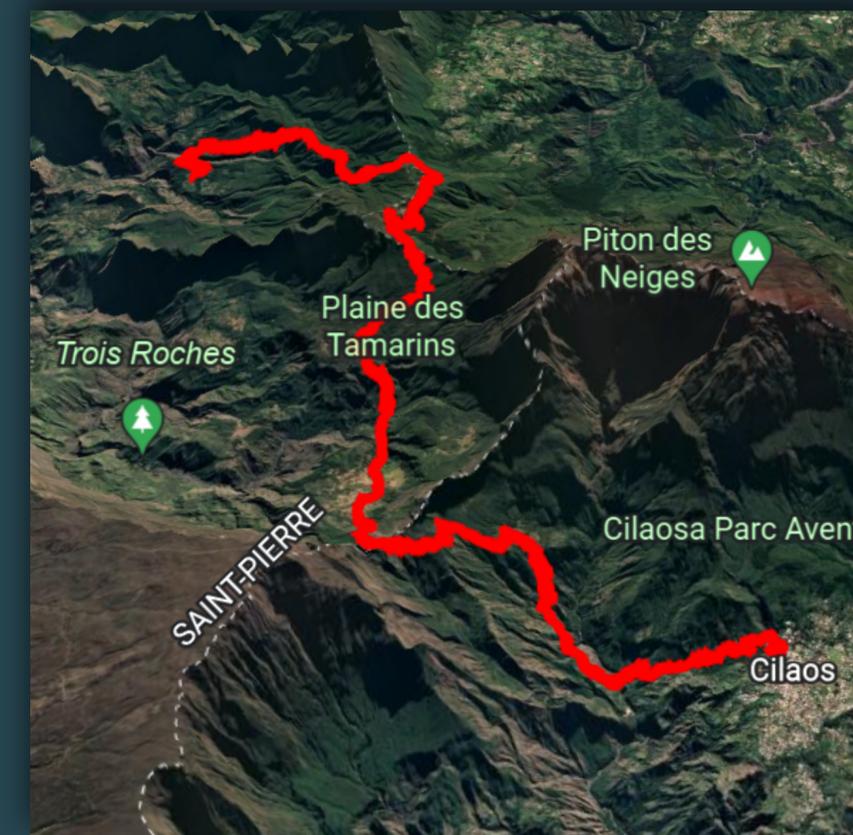
Aujourd'hui, c'est le premier jour de l'itinérance sur le parcours de la diag'

Notre transport nous emmènera au cœur du cirque de Cilaos par la fameuse route des « 400 virages » avec ses paysages incroyables !

C'est sous la bienveillance du plus haut sommet de l'Océan Indien, Le Piton des Neiges (3070m), que nous partirons vers le col du Taïbit afin de basculer dans le cirque de Mafate.

Uniquement accessible à pied ou en hélicoptère, cette sortie de 29 km, 1800D+, 2100D- nous emmènera jusqu'à îlet à Bourse ou nous passerons la nuit dans un gîte traditionnel de Mafate.

Des échanges sur vos projets et objectifs se feront autour d'un bon repas créole avant de nous endormir sous une belle nuit étoilée.





Expérience Trail Réunion

Stage de 7 jours / 6 nuits

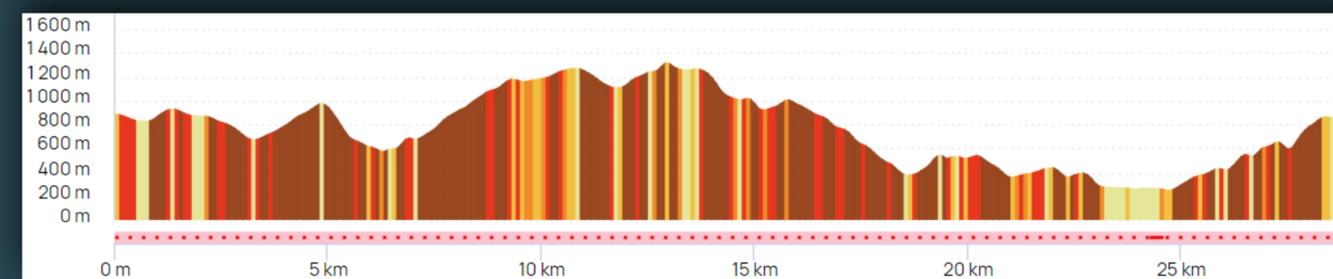
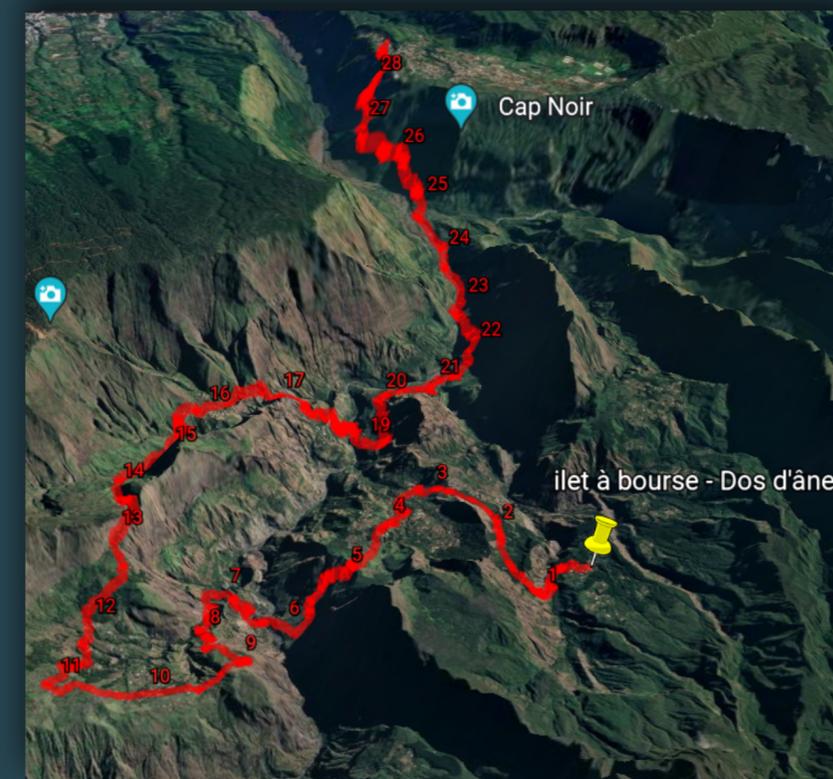
JOUR 4

Réveil en douceur au cœur du cirque.
Nous partirons après un bon petit déjeuner
en direction de Dos d'âne.

Avant d'y arriver, c'est un parcours de
29 km 2550D+, 2550D- qui nous attend.
Toujours sur le parcours de la grande course de l'île de La Réunion,
nous traverserons les différents îlets chargés d'histoire de Grand
Place, Roche Plate, les Orangers,
ou encore les Lataniers...

Au lieu dit de Deux-Bras, une montée redoutable de 800m de
dénivelé positif sur 4km , nous fera sortir du cirque de Mafate à Dos
d'âne et viendra clôturer cette magnifique itinérance de 2 jours.

La fin de journée à la piscine ou au lagon
sera sûrement très appréciée !





Expérience Trail Réunion

Stage de 7 jours / 6 nuits

JOUR 5

Aujourd'hui, nous posons les baskets et nous profitons de la journée découverte !

Au programme :

Une sortie en mer pour observer les dauphins et pourquoi pas se jeter à l'eau !

De retour au port de St Gilles, le repas (non inclus dans le prix) est libre dans les différents snacks, restaurants de la ville...
vous faites en fonction de vos envies !

Après peut-être quelques achats souvenirs ou une bonne glace au bord de la plage, nous nous retrouverons pour visiter ensemble la Maison de la Coco

De retour à l'hôtel, une séance de yoga sur la plage vous sera proposée par Elise.

Vous aurez aussi la possibilité de vous faire masser avec notre partenaire Feel good (en supplément 1€/la minute).



Hôtel et programme modifiables (voir conditions)





Expérience Trail Réunion

Stage de 7 jours / 6 nuits

JOUR 6

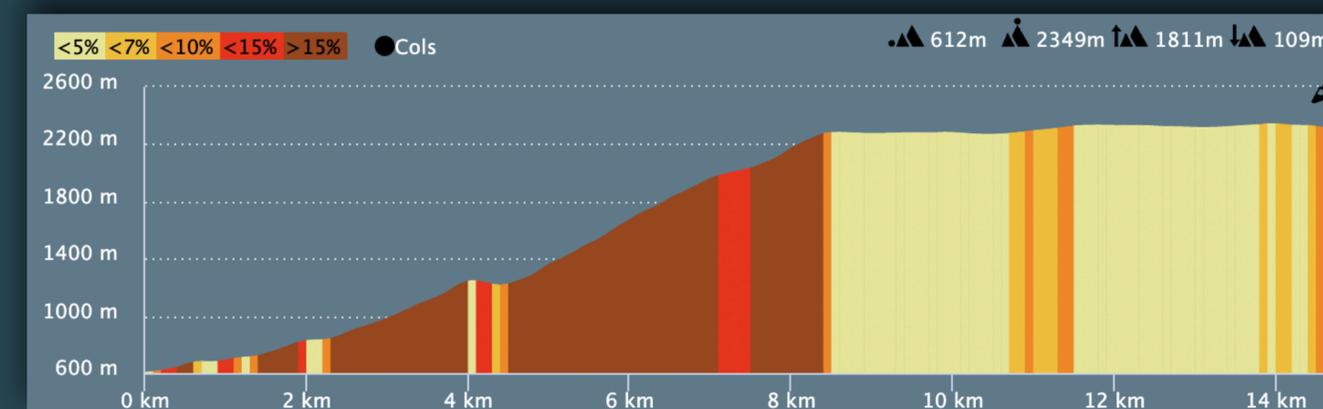
Après cette belle journée de récupération, nous prenons la direction du massif du Piton de la Fournaise où une journée mémorable vous attend.

Après la découverte d'une des plus belles cascades de l'île intense, la cascade Grand Galet, nous remonterons la rivière Langevin par Cap Blanc jusqu'à la fameuse Plaine des sables et son point de vue sur l'un des volcans les plus actifs de la planète.

Le Piton de la Fournaise

Cette trace unique de 16 km 1900m D+, 200 D- nous fera traverser le cœur d'une ancienne caldeira où végétations et roches volcaniques vous feront perdre tous vos repères.

De retour à l'hôtel, nous dînerons tous ensemble pour la dernière soirée de séjour.





Expérience Trail Réunion

Stage de 7 jours / 6 nuits

JOUR 7

Pour ce dernier jour, nous vous ferons découvrir le sud sauvage et sa nature brute.

Nous nous arrêterons sur le trajet sur différents lieux extraordinaire de cette partie de l'île...

De la plage de Grand Anse à l'église de Ste Rose, puis un petit tour sur le sentier des pêcheurs de l'anse des Cascades, nous profiterons de notre dernière pause déjeuner pour déguster un bon dernier cari au feu de bois.

Puis nous vous amènerons à l'aéroport pour prendre votre vol retour.

Nous espérons que vous repartirez avec beaucoup de beaux souvenirs en tête...

Nou retrouv' !!





Expérience Trail Réunion

Stage de 7 jours / 6 nuits

CULTUREL



GEOLOGIE

Découvrez et comprenez les plus beaux paysages de l'île



CUISINE CRÉOLE

A table avec la cuisine réunionnaise et tous ses épices



HISTOIRE DE L'ÎLE

Apprenez l'histoire d'une île jeune mais riche par sa diversité



Expérience Trail Réunion

Stage de 7 jours / 6 nuits

SPORTIF



TRAIL RUNNING

Courez sur les plus beaux sentiers de La Réunion, le paradis du traileur !



NAGE AVEC LES DAUPHINS

Baleines en hiver, Dauphins toute l'année, Venez découvrir l'Océan Indien



YOGA

Laissez vous porter pour découvrir ou redécouvrir les bienfaits du yoga



Expérience Trail Réunion

Stage de 7 jours / 6 nuits

TARIFS et CONDITIONS

1490 € / personne

30% d'acompte à la réservation

Stage limité à 6 personnes

Les stages sont **confirmés 60 jours** avant la date prévue.

Modalités et groupe privatif : contact@trailreunion.com



Expérience Trail Réunion

Stage de 7 jours / 6 nuits

Tarifs

Ces tarifs comprennent :

- L'encadrement par un accompagnateur diplômé
- Sa responsabilité civile professionnelle pour votre sécurité
- Tous les différents hébergements que nous vous proposons
- Votre transport et celui de vos affaires tout au long du séjour
- Tous vos repas (hors déjeuner jour 5)
- Toutes les activités proposées : culturelles et sportives
- La bonne humeur de nos accompagnants

Ces tarifs ne comprennent pas :

- Les billets d'avion
- Les boissons (Hors eau des repas)
- Les assurances individuelles
- Les dépenses personnelles
- Les nuitées supplémentaires
- Les transferts individuels en cas d'interruption du séjour
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans la colonne : ces tarifs comprennent
- Massage sur réservation en supplément.



Expérience Trail Réunion

Stage de 7 jours / 6 nuits

HEBERGEMENTS

Nous travaillons avec des prestataires qui peuvent varier en fonction du nombre de participants et/ou de la disponibilité.

Nuit 1 – 2 – 4 – 5 – 6 : Ermitage Boutik Hôtel - Saint Gilles les bains (chambre double, lit jumeaux)

Nuit 3 : Gîte traditionnel dans Mafate - de l'îlet à Bourse (dortoir)



Dans certains hébergements, vous avez la possibilité de prendre un supplément chambre single.
N'hésitez pas à nous contacter pour le tarif.

ENCADREMENT

Tout nos encadrants Trail possèdent le diplôme d'état d'Accompagnateurs Moyenne Montagne et son à jour de leurs assurances.

TERRAIN et METEO

Votre séjour se déroule sur une île au climat tropical qui peut être particulièrement variable. De même, La Réunion est une île où l'érosion est particulièrement importante et l'ouverture des sentiers est réglementés par l'Office National des Forêt. Les parcours indiqués dans le programme peuvent être sujet à modifications en fonction des différentes alertes et autorisations.

Pour toutes questions, nous restons à votre disposition à contact@trailreunion.com



Expérience Trail Réunion

Stage de 7 jours / 6 nuits

Conditions générales

L'accompagnateur se réserve le droit de modifier tout ou une partie des itinéraires et hébergements pour des raisons de sécurité ou cas de force majeure indépendant de sa responsabilité.

Il se réserve également le droit de refuser le départ à tout participant dont l'équipement ne serait pas conforme à la liste décrite et d'arrêter tout participant dont le niveau, l'aptitude physique ou le comportement serait incompatible avec le bon déroulement de la randonnée sans que cela ne donne droit à un quelconque dédommagement de la part de Trail Réunion ou de l'accompagnateur.



Expérience Trail Réunion

Stage de 7 jours / 6 nuits

Liste du matériel obligatoire

Vous aurez accès à vos bagages tous les jours sauf la nuit dans Mafate car le cirque n'est pas accessible en véhicule motorisé.

Nous vous conseillons alors la liste suivante :

- 2 Paires de chaussures trail
- Veste imperméable
- Pantalon imperméable (optionnel)
- 4 tenues complètes de pratique
- Protection soleil : Casquette, Lunettes de soleil, Crème solaire
- Sac léger de trail type Camelbak contenance 12L
- Tenue du soir pour la nuit en itinérance
- Protection contre le froid : Polaire, tour de cou, paire de gants
- Matériel de soin : strapping, taping, genouillère
- Crème anti-échauffement, huile de massage
- Sacs de étanches pour protéger vos affaires
- Nécessaire de toilette
- Serviette, maillot de bain
- Bidons ou flasques pour 1,5L / personne

Afin de respecter les sentiers et de limiter l'érosion nous déconseillons l'usage des bâtons de trail



Expérience Trail Réunion

Stage de 7 jours / 6 nuits

CONTACTEZ NOUS



WWW.TRAILREUNION.COM



CONTACT@TRAILREUNION.COM

 **+262(0)6 93 32 33 84**
+262 (0)6 93 86 59 59