

LES CENT PIEDS - 2025

Randonnée pédestre – Marche aquatique – Marche nordique – Marche endurance Audax – Fast hiking



île de La Réunion

107 Rue des Poinsetias 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 2025 ! 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 de la
randonnée pour vous inscrire !

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 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, composez le
0262 59 58 76
pour les dernières
informations...

LES ACTIVITÉS PROPOSÉES

RANDONNÉES



- **A la Réunion :**
 . *Randonnée d'une journée :*
 1 dimanche, 1 mercredi et 1 samedi par mois
 . *Randonnées sur deux jours ou plus :*
 1 week-end tous les deux mois et une itinérance de 5 jours au mois de juillet.

- **A l'extérieur, des séjours-randonnées :**
Deux séjours extérieurs, en mai et septembre, dans la zone Océan Indien et en Métropole sont à l'étude.

MARCHE AQUATIQUE



Une fois par mois, une séance de marche aquatique / longe côte est organisée sur différents sites.

Les lieux de rendez-vous et les horaires vous seront communiqués sur le site lescentpieds.fr et par courriel.

Cette activité est suspendue pendant l'hiver austral.

- **Durée :** 1h 30 à 2h
- **Coût :** gratuit
- **Déplacement :** covoiturage

MARCHE NORDIQUE



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 :** gratuit
- **Déplacement :** covoiturage

MARCHE ENDURANCE AUDAX



Pour préparer les Brevets de marche d'endurance Audax des entraînements sont régulièrement organisés.

- **Renseignements :**

Eugène DURAND : 0692 68 32 30
 J. Patrick LOUISE : 0693 70 04 52
audaxlescentpieds@orange.fr

- **Entraînements :**

Mardi : Ligne des Bambous à 17h 30 au parking du gymnase .

Jedi : Saint Pierre à 17h 30 au parking de Décathlon.

- **Cycle d'initiation et de découverte :**

Le 1er lundi du mois à 17h 45 à La Ligne des Bambous.

FAST HIKING



Le Fast hiking est une randonnée rapide qui se pratique à allure soutenue en toute autonomie sur un parcours présentant du dénivelé et/ou des difficultés techniques.

Cette nouvelle activité est proposée 4 fois dans l'année.

- **Renseignements :**

Eugène DURAND : 0692 68 32 30
 J. Patrick LOUISE : 0693 70 04 52

INFORMATIONS DIVERSES

- . **L'autorisation parentale obligatoire** pour les mineurs.
- . **Matériel de base.** *Randonnée pédestre* : des chaussures de randonnées en bon état, un sac à dos adapté, une lampe de poche ou frontale, un k/way, une couverture de survie, une pharmacie personnelle, un gobelet, un petit couteau de poche, masques et gel hydroalcoolique.
Marche nordique : des bâtons de marche nordique, des chaussures en bon état. *Marche aquatique* : des chaussures adaptées à l'eau.
Marche d'endurance Audax : un gilet fluorescent ou un teeshirt de couleur orange fluo le jour et une lampe frontale.
- . **Autres matériels** : vêtements de rechange, vêtements chauds 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, les sandwich sont fournis, 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.

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 Poinsetias - 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'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.

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.

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.**

LÉGENDE DES RANDONNÉES

DESCRIPTION DE LA RANDONNÉE



Longueur de la randonnée



Dénivelé positif cumulé



Dénivelé négatif cumulé



Altitude minimale



Altitude maximale



Durée estimée

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
Peu 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
Difficile

La randonnée présente des difficultés et nécessite un engagement physique certain. Ce niveau correspond à des randonnées pédestres plus soutenues pour bons marcheurs.



LES CENT PIEDS - 2025

Randonnée pédestre - Marche nordique - Marche aquatique - Marche endurance Audax - Fast hiking

Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin	
1 M		1 S	Marche aquatique	1 S		1 M		1 J	Fête du travail	1 D	
2 J		2 D	Maïdo - Sans Souci	2 D		2 M		2 V		2 L	
3 V		3 L		3 L		3 J		3 S	Bivouac	3 M	
4 S		4 M		4 M		4 V		4 D		4 M	
5 D	Cidre et galette...	5 M		5 M	Les Makes	5 S	Dans l'Ouest	5 L		5 J	
6 L		6 J		6 J		6 D		6 M		6 V	
7 M		7 V		7 V		7 L		7 M	Marche nordique	7 S	Roche Plate
8 M		8 S	Marche nordique	8 S	Marche nordique	8 M		8 J		8 D	Rivière des Remparts
9 J		9 D	Fast-Hiking	9 D		9 M	Marche nordique	9 V		9 L	
10 V		10 L		10 L		10 J		10 S	Marche aquatique	10 M	
11 S	Marche aquatique	11 M		11 M		11 V		11 D		11 M	Marche nordique
12 D	Brevet marche endurance Audax	12 M		12 M		12 S	Marche aquatique	12 L		12 J	
13 L		13 J		13 J		13 D		13 M		13 V	
14 M		14 V		14 V		14 L		14 M		14 S	Le Brûlé
15 M	Cidre et galette...	15 S	Saint-Philippe	15 S	Saint-Denis	15 M		15 J		15 D	Fêtes des Pères
16 J		16 D		16 D		16 M		16 V		16 L	
17 V		17 L		17 L		17 J		17 S	Brevet marche endurance Audax	17 M	
18 S	Marche nordique	18 M		18 M		18 V		18 D		18 M	
19 D		19 M	Marche nordique	19 M		19 S		19 L		19 J	
20 L		20 J		20 J		20 D	Pâques à Mafate	20 M		20 V	
21 M		21 V		21 V		21 L		21 M		21 S	Fast-Hiking
22 M		22 S		22 S	Brevet marche endurance Audax	22 M		22 J		22 D	Marche nordique
23 J		23 D		23 D	Marche aquatique	23 M		23 V		23 L	
24 V		24 L		24 L		24 J		24 S	Marche nordique	24 M	
25 S	Les hauts de l'Ouest	25 M		25 M		25 V		25 D	Fêtes des Mères	25 M	Bras Panon
26 D		26 M	Dimitile	26 M	Marche nordique	26 S	Marche nordique	26 L		26 J	
27 L		27 J		27 J		27 D	Ras. séjour extérieur	27 M		27 V	
28 M		28 V		28 V		28 L		28 M		28 S	Marche aquatique
29 M	Marche nordique	29 S		29 S		29 M		29 J	Repas partage	29 D	Fête de la randonnée
30 J		30 D	Les Trois Pitons	30 D		30 M	Le Volcan	30 V		30 L	
31 V		31 L		31 L		31 S		31 S	Littoral Nord		

1 Facile

2 Assez facile

3 Peu difficile

4 Difficile

Les Cent Pieds - 107 Rue des Poinsetias - PK 16 - 97430 LE TAMPON - 0262 59 58 76 - 0692 87 74 71 - lescentpieds@gmail.com - www.lescentpieds.fr



LES CENT PIEDS - 2025

Randonnée pédestre - Marche nordique - Marche aquatique - Marche endurance Audax - Fast hiking

Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre			
1 M		1 V		1 L		1 M		1 S		1 L			
2 M	Marche nordique	2 S		2 M		2 J		2 D		2 M			
3 J		3 D		3 M	Marche nordique	3 V		3 L		3 M	Le Volcan		
4 V		4 L		4 J	Séjour dans le Parc du Mercantour	4 S	Ilet Boulon	4 M		4 J			
5 S	La Possession	5 M		5 V			5 D		5 M	Marche nordique	5 V		
6 D		6 M	Marche nordique	6 S			6 L		6 J		6 S	Marche aquatique	
7 L		7 J		7 D			7 M		7 V		7 D	Randonnée letchis	
8 M		8 V		8 L			8 M		8 S		8 L		
9 M		9 S	Takamaka	9 M			9 J		9 D	Brevet marche endurance Audax	9 M		
10 J		10 D		10 M			10 V		10 L		10 M	Marche nordique	
11 V	De Bélouze à Cilaos	11 L		11 J			11 S	Marche nordique	11 M	Repas partage	11 J		
12 S			12 M			12 V		12 D	Piton Cabris - Textor	12 M		12 V	
13 D			13 M			13 S	Brevet marche endurance Audax	13 L		13 J		13 S	Fast-Hiking
14 L			14 J		14 D		14 M		14 V		14 D		
15 M		15 V		15 L		15 M		15 S		15 L			
16 M		16 S	Cilaos	16 M		16 J		16 D	Sentier Marron	16 M			
17 J		17 D		17 M	Littoral de Ste Rose	17 V		17 L		17 M			
18 V		18 L		18 J		18 S	Marche aquatique	18 M		18 J			
19 S		19 M		19 V		19 D		19 M		19 V			
20 D	Brevet marche endurance Audax	20 M		20 S	Marche nordique	20 L		20 J		20 S	Grand Bassin		
21 L		21 J		21 D	Randos du patrimoine	21 M		21 V		21 D			
22 M		22 V		22 L		22 M	Marche nordique	22 S	Marche aquatique	22 L			
23 M		23 S	Marche nordique	23 M		23 J		23 D	Assemblée Générale	23 M			
24 J		24 D	Ras. séjour extérieur	24 M		24 V		24 L		24 M			
25 V		25 L		25 J		25 S		25 M		25 J			
26 S	Marche nordique	26 M		26 V		26 D	Déjeuner dansant	26 M	Tévelave	26 V			
27 D		27 M	Saint Benoît	27 S		27 L		27 J		27 S	Marche nordique		
28 L		28 J		28 D	Dos d'Ane - La Montagne	28 M		28 V		28 D			
29 M		29 V		29 L		29 M	Mafate	29 S	Marche nordique	29 L			
30 M	Littoral de St-Philippe	30 S		30 M		30 J		30 D		30 M			
31 J		31 D	Fast -Hiking			31 V				31 M			

1 Facile

2 Assez facile

3 Peu difficile

4 Difficile



LES CENT PIEDS

Randonnée pédestre – Marche nordique – Marche aquatique – Marche endurance Audax – Fast hiking

Janvier 2025








Date	Itinéraire	Difficulté	Départ	Informations	Coût
Dimanche 5	CIDRE ET GALETTE A PETITE-ILE. Itinéraire. Domaine Vidot – La Mare par le sentier des Fraises – Relais de Petite Ile 		7h Mairie du Tampon	. La montée du sentier du domaine Vidot à La Mare est assez physique. . Le cidre et la galette seront servis à la fin de la randonnée au Relais de Petite Ile.	15€
Samedi 11	Marche aquatique				
Dimanche 12	Brevet marche endurance Audax				
Mercredi 15	CIDRE ET GALETTE AU VOLCAN. Itinéraire. Pas des Sables – Oratoire Ste Thérèse – Textor - Piton Sec 		7h Esplanade B Hoarau	. Randonnée sans difficulté. . Le cidre et la galette seront servis après le déjeuner au niveau du Nez de Bœuf.	15€
Samedi 18	Marche nordique				

Programme 2025

<p><i>Samedi 25</i></p>	<p>LES HAUTS DE L'OUEST. Itinéraire. RF des Tamarins – Piton Rouge – Caverne du Roi Phaonce – Petit Bénare – RF des Tamarins dans les hauts du Tévelave</p> <p>       </p> <p>12,5km 726m 802m 2559m 1757m 6/7h</p>		<p>6h Mairie du Tampon</p>	<p>Effectif : 39 <i>. La progression après le Piton Rouge vers le Petit Bénare et une partie de la descente vers la RF du Tévelave se fait sur un sentier très caillouteux.</i> <i>. Le rythme sera assez soutenu.</i></p>	<p>15€</p>
<p><i>Mercredi 29</i></p>		<p>Marche nordique</p>			

Ce programme peut être modifié en raison :

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

<i>Mercredi 19</i>	Marche nordique				
<i>Mercredi 26</i>	<p>DIMITILE. Itinéraire. Sentier des Trophées Mondiaux – Gîte Émile – La Chapelle – Sentier de la Chapelle – le Portail</p> <p>  13km  876m  661m  1745m  919m  6h</p>		<p>6h Esplanade B Hoarau</p>	<p>Effectif : 39 <i>Randonnée équilibrée en dénivelé positif et dénivelé négatif mais avec un rythme assez soutenu.</i></p>	15€

Réservations :

Téléphone : 0262 59 58 76

Mail : reservations-lescentpieds@orange.fr

Courrier : Les Cent Pieds

107 Rue des Poinsetias – PK 16

97430 LE TAMPON

Scanner ce QR Code
pour accéder à la messagerie







LES CENT PIEDS

Randonnée pédestre – Marche nordique – Marche aquatique – Marche endurance Audax – Fast hiking

Mars 2025

Date	Itinéraire	Difficulté	Départ	Informations	Coût
Mercredi 5	<p>LES MAKES. Itinéraire. Observatoire des Makes – RF des Goyaves – Sentier de la 11^{ème} ligne – RF de Camp 2000 – Sentier des Fleurs jaunes – La Fenêtre</p> <p> 7km 810m 187m 1579m 956m 5h</p>		7h Esplanade B Hoarau	Effectif : 39 La montée du sentier de la 11 ^{ème} ligne, bien que courte, est assez raide.	15€
Samedi 8	Marche nordique				
Samedi 15	<p>SAINT-DENIS. Itinéraires. <u>1^{ère} partie.</u> La Redoute – le Colorado – Fenêtre de l’Ilet à Guillaume – RD 41. <i>Transfert en bus à la léproserie de Saint Bernard.</i></p> <p> 8km 762m 170m 787m 47m 3h</p> <p><u>2^{ème} partie.</u> Saint Bernard – La Grande Chaloupe</p> <p> 4km 5m 436m 447m 15m 2h</p>	 	6h Mairie du Tampon	. La montée du sentier au Colorado à partir de la Redoute est physique. . La descente vers la Grande Chaloupe est, quant à elle, assez technique sur les pavés !	15€

<i>Samedi 22</i>	Brevet marche endurance Audax				
<i>Dimanche 23</i>	Marche aquatique				
<i>Mercredi 26</i>	Marche nordique				
<i>Dimanche 30</i>	LES. TROIS PITONS. Itinéraire. Boucle : Piton Desforges – Piton Villers – Piton Dugain  <i>13km 520m 409m 2155m 1688m 5/6h</i>		7h Mairie du Tampon	<i>Découverte panoramique des paysages de pâturages de la Plaine des Cafres.</i>	15€



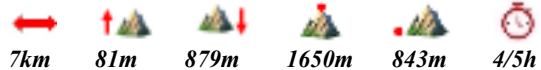
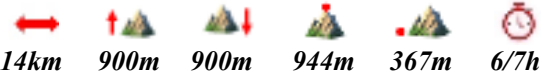


Inscrivez-vous à l'avance car le nombre de places peut être limité par la capacité du bus ou du nombre de places disponibles en gîte.

















LES CENT PIEDS

Randonnée pédestre – Marche nordique – Marche aquatique – Marche endurance Audax – Fast hiking

Avril 2025

Date	Itinéraire	Difficulté	Départ	Informations	Coût
<i>Samedi 5</i>	DANS L'OUEST. Itinéraire. Cap La Houssaye – Savane de Saint-Paul – Les Trois Roches – Parking de covoiturage de l'Éperon – Boucle du Moulin Kader.  <i>12km 43m 246m 273m 24m 5h</i>		7h Mairie du Tampon	<i>Une randonnée dans les paysages de la savane de l'Ouest, sans aucune difficulté.</i>	15€
<i>Mercredi 9</i>	Marche nordique				
<i>Samedi 12</i>	Marche aquatique				
<i>Samedi 19, dimanche 20 et lundi 21</i>	PÂQUES A MAFATE. <u>Samedi 19.</u> Itinéraire. Bord Martin – Sentier Scout – Ilet à Malheur . Hébergement : gîte LEBELLE  <i>7km 81m 879m 1650m 843m 4/5h</i> <u>Dimanche 20.</u> Itinéraire. Boucle : Ilet à Malheur – La Plaque – Ilet à Bourse – Grand Place – Passerelle du Bras d'Oussy – Bord bazar – Ilet à Malheur. Hébergement : gîte Guy LIBELLE  <i>14km 900m 900m 944m 367m 6/7h</i>	 	6h Mairie du Tampon	Effectif : 32 <i>. Une belle itinérance dans Mafate avec des passages spectaculaires et des franchissements de passerelles.</i>	140€

Programme 2025

	<p>Lundi 21. Itinéraire. Ilet à Malheur - Aurère - Bord Bazar - Deux Bras – Rivière des Galets par le lit de la rivière.</p> <p>     </p> <p>16km 206 932m 936m 110m 6h</p>			<i>. Attention au vertige !</i>	
<i>Samedi 26</i>	Marche nordique				
<i>Dimanche 27</i>	RASSEMBLEMENT DES PARTICIPANTS AU SÉJOUR DANS LA ZONE OCÉAN INDIEN				
<i>Mercredi 30</i>	<p>LE VOLCAN. Itinéraire. Parking RF du Volcan – GRR2 – Piton Lardé – Jacques Payet</p> <p>     </p> <p>15,5km 16m 1716m 2349m 638m 6/7h</p>		<p>6h Esplanade B Hoarau</p>	<p><i>. Tout en descente avec des risques de boue. . Réservée aux bons marcheurs !</i></p>	15€





Suivez vos inscriptions en les notant sur le planning



LES CENT PIEDS

Randonnée pédestre – Marche nordique – Marche aquatique – Marche endurance Audax – Fast hiking

Mai 2025

Date	Itinéraire	Difficulté	Départ	Informations	Coût
Samedi 3 et dimanche 4	BIVOUAC ET MESSE DES MARCHEURS A LA PLAINE DES CAFRES				
Mercredi 7	Marche nordique				
Samedi 10	Marche aquatique				
Samedi 17	Brevet marche endurance Audax				
Samedi 24	Marche nordique				
Jeudi 29	RANDONNÉE GRATUITE ET REPAS PARTAGE À L'ÉTANG SALÉ. Itinéraire. Le tour de l'Étang du Gol.  11,5km 39m 39m 15m 3m 3/4h		7h 30 Parking de parachutage sur la RF	Randonnée familiale.	
Samedi 31	LITTORAL NORD. Itinéraire. Gare routière de Saint Denis – la Jamaïque – Gillot – Sainte Marie – Le phare de Bel Air – Le Bocage à Sainte Suzanne  20km 132m 132m 52m 6m 6h		6h Mairie du Tampon	. Randonnée assez longue, sans aucune difficulté. . Il est possible de l'écourter en cas de fatigue et de reprendre le bus.	

Rappel de l'article 4 du règlement intérieur

*4.1 – 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.*

*4.2 – Pour les randonnées à la journée, la participation financière doit parvenir au secrétariat **trois jours avant la sortie**.*



Jun 2025

Date	Itinéraire	Difficulté	Départ	Informations	Coût
Samedi 7 et dimanche 8	<p>ROCHE PLATE (Rivière Des Remparts). Samedi 7 Itinéraire. Nez de Bœuf – Roche Plate. Hébergement : gîte DUCHEMANN.</p> <p> 10km 75m 1356m 2065m 746m 4/5h</p> <p>Dimanche 8 Itinéraire. Roche Plate – Goyaves à Saint Joseph par le lit de la rivière des Remparts.</p> <p> 14km 22m 613m 742m 150m 6h</p>	 	7h Mairie du Tampon	<p>Effectif : 32</p> <p>. Le début de la descente du Nez de Bœuf vers Roche Plate est très technique. . Le retour vers les Goyaves à Saint - Joseph par le lit de la rivière des Remparts est longue mais sans difficulté.</p>	95€
Mercredi 11	Marche nordique				
Samedi 14	<p>LE BRÛLÉ. Itinéraire. La Providence à Saint Denis – Le Brûlé par le sentier Mercure – Mamode Camp.</p> <p> 8,5km 1131m 0m 1189m 58m 5/6h</p>		6h Mairie du Tampon	<p>Effectif : 39</p> <p>. Que de la montée jusqu'à Mamode camp !! . Cueillette des goyaviers entre le Brûlé et Mamode Camp.</p>	15€
Samedi 21	Fast Hiking				

<i>Dimanche 22</i>	Marche nordique				
<i>Mercredi 25</i>	BRAS PANON. Itinéraire. Le Refuge – Piste forestière du RSMA – Forêt de l'Eden.  <i>11km 701m 22m 773m 78m 5/6h</i>		6h Esplanade B Hoarau	Effectif : 39 . Une « escapade » dans la forêt primaire de l'Est. . Cueillette des goyaviers dans la Forêt de l'Eden.	15€
<i>Samedi 28</i>	Marche aquatique				
<i>Dimanche 29</i>	FÊTE DE LA RANDONNÉE organisée par le Comité de la Randonnée Pédestre de la Réunion.				


































LES CENT PIEDS















Randonnée pédestre – Marche nordique – Marche aquatique – Marche endurance Audax – Fast hiking

Juillet 2025

Dat20e	Itinéraire	Difficulté	Départ	Informations	Coût
Mercredi 2	Marche nordique				
Samedi 5	<p>LA POSSESSION. Itinéraires. <u>1^{ère} partie.</u> Boucle dans le Parc Rosthon.  6,5km 272m 272m 267m 11m 3h <u>2^{ème} partie.</u> Boucle du Bassin Vital  2,5km 205m 205m 217m 12m 2h</p>	 	<p>7h Mairie du Tampon</p>	<p>. Le Parc Naturel Rhoston-Lataniers est un joli verger avec une savane situé en plein cœur du centre-ville de La Possession. . La montée de la boucle du bassin Vital est assez technique.</p>	<p>15€</p>
Du vendredi 11 au lundi 14	<p>DE SALAZIE A CILAOS <u>Vendredi 11</u> Itinéraire. Gîte de Bélouve – Caverne Mussard – Gîte du Piton des Neiges. Hébergement : gîte de la Caverne Dufour  8,6km 980m 14 2479 1502 5/6h <u>Samedi 12</u> Itinéraire. Gîte de la caverne Dufour – Piton des Neiges A/R – Le Bloc – La Roche Merveilleuse – Plateau des Chênes -Cilaos. Hébergement : Les Moutardiers  15km 684m 1958m 3045m 1203m 5/6h</p>	 	<p>6h Mairie du Tampon</p>	<p>Effectif : 36 . Une itinérance de Bélouve à Cilaos en passant par le Piton des Neiges. . Lors de la 2^{ème} étape, la montée A/R au Piton des Neiges est optionnelle.</p>	<p>250€</p>

	<p><u>Dimanche 13</u> Itinéraire. Sentier de la Chapelle A/R. Hébergement : Les Moutardiers</p> <p>       8,5km 534m 534m 1212m 790m 5/6h </p> <p><u>Lundi 14</u> Itinéraire. Boucle : Cilaos – Les thermes – Le Plateau des Chênes – La Roche Merveilleuse – Le Bloc – Mare à Joseph – Bras Sec – Bras de Benjoin – Cilaos.</p> <p>       10,5km 430m 430m 1490m 1152m 5h </p>	 		<p>. Possibilités de délestages à Cilaos. . Le paiement en plusieurs fois est possible.</p>	
<p><i>Dimanche 20</i></p>	<p>Brevet marche endurance Audax</p>				
<p><i>Samedi 26</i></p>	<p>Marche nordique</p>				
<p><i>Mercredi 30</i></p>	<p>LITTORAL DE SAINT PHILIPPE. Itinéraire. Port du Tremblet – Puits Arabe – Marine de Saint Philippe</p> <p>       11km 63m 185m 10m 132m 5h </p>		<p>6h Esplanade B Hoarau</p>	<p><i>Découverte du littoral « sauvage » de la côte Sud-Est, sans difficulté.</i></p>	<p>15€</p>

Programme 2025

	<p>Dimanche 17. Itinéraire. Cilaos – Mare Sèche – Sentier de la Roche Pendue – Trois Bras – Sentier Burel – Pavillon.</p> <p>       10km 159m 839m 1221m 450m 5h </p>				
<i>Samedi 23</i>	Marche nordique				
<i>Dimanche 24</i>	RASSEMBLEMENT DES PARTICIPANTS AU SÉJOUR EN MÉTROPOLE				
<i>Mercredi 27</i>	<p>SAINT BENOIT. Itinéraire. Bethléem – Sentier de la pente à Jacques - Abondance les Hauts – Bassin la Mer – Bassin la Paix – Embouchure de la rivière des Roches – Marine de Saint Benoît.- Sentier littoral de Saint-Benoît</p> <p>       13km 181m 304m 223m 4m 5/6h </p>		<p>6h Esplanade B Hoarau</p>	<p>. Découverte des bassins la Mer et La Paix sur la Rivière des Roches. . Randonnée sans difficulté.</p>	15€
<i>Dimanche 31</i>	Fast Hiking				



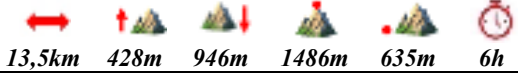

Pensez à réserver votre journée et vos billets pour le déjeuner dansant du **dimanche 26 octobre 2025**



LES CENT PIEDS

Randonnée pédestre – Marche nordique – Marche aquatique – Marche endurance Audax – Fast hiking




Septembre 2025





Date	Itinéraire	Difficulté	Départ	Informations	Coût
Du mardi 2 Jeudi 11	Séjour de randonnées dans la Parc national du Mercantour				
Mercredi 3	Marche nordique				
Samedi 13	Brevet marche endurance Audax				
Mercredi 17	LITTORAL DE SAINTE ROSE. Itinéraire. Le port de Sainte Rose – Kiosques à Basin Sirène - <i>Transfert en bus au Marocain</i> - Pointe Corail – Pointe Lacroix – Anse des Cascades.  <i>13,5km 130m 132m 62m 9m 5h</i>		6h Esplanade B Hoarau	. Découverte de la côte Est avec ses paysages sauvages. . Pas de difficulté particulière.	15€
Samedi 20	Marche nordique				
Dimanche 21	RANDONNÉES DU PATRIMOINE organisées par le Comité de la Randonnée Pédestre de la Réunion				
Dimanche 28	DOS D'ÂNE – LA MONTAGNE. Itinéraire. Dos d'Âne – Roche Verre Bouteille – Piton Fougères – Piton Batard – Kiosque de la Grande montagne – Fenêtre de l'Ilet à Guillaume – RD 41  <i>13,5km 428m 946m 1486m 635m 6h</i>		6h Mairie du Tampon	Effectif : 39 . Randonnée assez longue avec un rythme assez soutenu.	15€

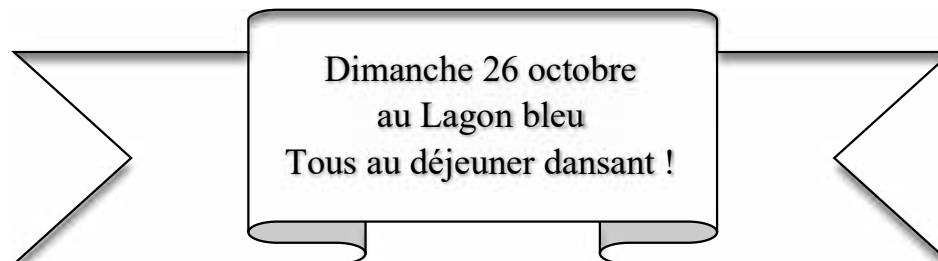
***C'est le moment !
Pensez à renouveler votre adhésion
pour la nouvelle saison 2025/2026.***



Octobre 2025

Date	Itinéraire	Difficulté	Départ	Informations	Coût
Samedi 4 et dimanche 5	<p>ILET BOULON Samedi 4. Itinéraire. Bois-Court – Grand Bassin – Ilet Boulon. Hébergement : Gilbert PAYET</p> <p>↔ ↑ 8,1km 75m ↓ 992m ↑ 1375m ↓ 477m ⌚ 5h</p> <p>Dimanche 5. Itinéraire. Ilet Boulon – Ilet Tata – Pont de la Liane – Dassy par le sentier Charles PAYET</p> <p>↔ ↑ 9,5km 356m ↓ 359m ↑ 508m ↓ 265m ⌚ 5h</p>	 	7h Mairie du Tampon	<p>Effectif : 39</p> <p>. Un incontournable dans le programme des 100 Pieds.</p> <p>. On chemine essentiellement dans le lit du Bras de la Plaine avec de très nombreux passages de rivière.</p> <p>. Hébergement en gîte et sous tentes équipées.</p>	95€
Samedi 11	Marche nordique				
Dimanche 12	<p>PITON CABRIS – TEXTOR Itinéraire. Plaine des Palmistes – Piton Cabris – Piton de l'Eau – Piton Textor</p> <p>↔ ↑ 14.5km 1073m ↓ 132m ↑ 2182m ↓ 1231m ⌚ 6/7h</p>		6h Mairie du Tampon	<p>. Une longue traversée dans la forêt domaniale humide de la Plaine des Palmistes.</p> <p>. Réservée aux bons marcheurs car le rythme sera soutenu.</p>	15€
Samedi 18	Marche aquatique				
Mercredi 22	Marche nordique				

Dimanche 26	DEJEUNER DANSANT				
Mercredi 29	<p>MAFATE. Itinéraire. Boucle : Petit Col – Col de Fourche - Plaine des Tamarins – La Nouvelle – Retour par le Col des Bœufs.</p> <p>       13km 695m 695m 1960m 1427m 5/6h </p>		<p>5h Esplanade B Hoarau</p>	<p>Effectif : 39 <i>Assez physique en raison de la distance et des dénivelés.</i></p>	<p>15€</p>





LES CENT PIEDS

Randonnée pédestre – Marche nordique – Marche aquatique – Marche endurance Audax – Fast hiking

Novembre 2025

Date	Itinéraire	Difficulté	Départ	Informations	Coût
<i>Mercredi 5</i>	Marche nordique				
<i>Dimanche 9</i>	Brevet marche endurance Audax				
<i>Mercredi 11</i>	RANDONNÉE GRATUITE ET REPAS PARTAGE A L'ÉTANG SAINT PAUL. Itinéraire. Boucle dans la forêt de la Plaine Chabrier. 		7h 30 Parking de l'Étang de Saint Paul	<i>. Randonnée familiale . Découverte de la forêt domaniale du littoral de Saint-Paul.</i>	Gratuit
<i>Dimanche 16</i>	SENTIER MARRON Itinéraire. Grand Coude – Morne Langevin - Pas des Sables. 		6h Mairie du Tampon	<i>. L'itinéraire, tout en montée, est très physique et réservé aux bons marcheurs ! . Plusieurs échelles à gravir.</i>	15€
<i>Samedi 22</i>	Marche aquatique				
<i>Dimanche 23</i>	ASSEMBLÉE GÉNÉRALE				

<p>Mercredi 26</p>	<p>TEVELAVE Itinéraire. Tévelave – Sentier des Ouvriers – Sentier de la Grande Terre – Sentier des Tamarins.  8,6km 910m 187m 1882m 977m 5h</p>		<p>6h Esplanade B Hoarau</p>	<p>Effectif : 39 <i>. Itinéraire qui permet de découvrir la forêt primaire du Tévelave.</i></p>	<p>15€</p>
<p>Samedi 29</p>	<p>Marche nordique</p>				

Assemblée Générale
dimanche 23 novembre 2025
 On compte sur vous !




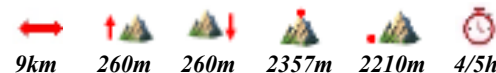








LES CENT PIEDS

Randonnée pédestre – Marche nordique – Marche aquatique – Marche endurance Audax – Fast hiking

Décembre 2025

Programme 2025

Date	Itinéraire	Difficulté	Départ	Informations	Coût
Mercredi 3	LE VOLCAN. Itinéraires. <i>Itinéraire 1.</i> Le Pas de Bellecombe – le Dolomieu A/R  12km 490m 490m 2481m 2211m 5h <i>Itinéraire 2.</i> Pas de Bellecombe – Le Cratère Caubet A/R  9km 260m 260m 2357m 2210m 4/5h	 	7h Esplanade B Hoarau	Prévoir de bonnes chaussures pour marcher sur la lave.	15€
Samedi 6	Marche aquatique				
Dimanche 7	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	. Une tradition des Cent Pieds ! . Les letchis seront distribués à la fin de la randonnée.	15€
Mercredi 10	Marche nordique				
Samedi 13	Fast Hiking				

<p><i>Samedi 20 et dimanche 21</i></p>	<p>GRAND BASSIN <u>Samedi 20</u> Itinéraire. Bois Court – Grand Bassin – Cascade du Voile de la Mariée A/R. Hébergement : gîte Josie RIVIERE</p> <p>↔ ↑ ↓ ↕ ⌚ 6,7km 115 m 807m 1318m 614 5h</p> <p><u>Dimanche 21</u> Itinéraire. Grand Bassin - Sentier Mollaret – Bois court</p> <p>↔ ↑ ↓ ↕ ⌚ 8,5km 955m 270m 1650m 706m 5h</p>	 	<p>7h Mairie du Tampon</p>	<p>Effectif : 32 <i>Pour finir l'année, un week-end de randonnées sans difficulté particulière dans une ambiance très conviviale.</i></p>	<p>95€</p>
<p><i>Samedi 27</i></p>	<p style="text-align: center;">Marche nordique</p>				





Les Cent Pieds - Octobre 2025