

## **LA REUNION**

### **De Cirques en volcan !**

**Itinérant, sans portage, hôtels et gîtes**  
**10 jours - 9 nuits - 6 jours de marche**



*Un concentré des plus belles merveilles qu'offre La Réunion à pied et sans portage.*

*Petit caillou jaillissant au coeur de l'Océan Indien, La Réunion possède d'innombrables trésors naturels, célèbres ou plus confidentiels. Cet itinéraire vous propose de les découvrir tout en douceur ; l'île intense n'aura jamais aussi bien porté son nom.*

# PROGRAMME

## **Jour 01 : VOL POUR ST DENIS**

Vol international pour St Denis, en principe en fin de journée.

## **Jour 02 : ST DENIS**

Accueil à l'aéroport puis transfert vers votre hôtel situé au centre ville.

Découverte du patrimoine architectural, circuit des religions, bâtiments de la compagnie des Indes .....

Pique-nique de midi dans le jardin de l'Etat.

Repas du soir au Barachois, lieu créole très prisé des dyonisiens.

## **Jour 03 : TROU DE FER - FORET DE BELOUVE - HELL BOURG**

Transfert le matin en direction de l'Est agricole (Canne à sucre, Vanille, Letchis) en passant par la Plaine des Palmistes et la forêt de Bebour.

Randonnée en forêt de Belouve à la végétation exubérante puis point de vue inoubliable sur le Trou de Fer.

Première nuit en gîte à Hell Bourg.

Le village est classé parmi les plus beaux villages de France. Cases créoles et jardins de toutes beautés vous inviteront à la flânerie.

Possibilité de visiter la case de M. FOLIO.

Temps de marche : 5h

Dénivelé : + 200m / - 850m

## **Jour 04 : HELL – BOURG - GRAND ILET LA NOUVELLE**

Petit Transfert dans Salazie et ses magnifiques Ilets de Mare à Poules d'eau, Mare à Vieille Place, Mare à Citrons.

De tout temps, Mafate a attiré les amoureux de nature sauvage.

Ascension du col de Fourche qui sépare les deux cirques entre cascades et bassins sous le Piton des Neiges.

Forêt tropicale primaire des hauts relativement intacte avant de basculer à nouveau dans le Haut Mafate.

Nuit en gîte dans l'îlet le plus important du cirque.

Temps de marche : 5h

Dénivelé : + 650m / - 750m

## **Jour 05 : LA NOUVELLE - CILAOS**

Nous prendrons la direction de cet impressionnant rempart haut de 1200m qui se dresse devant nous afin de rejoindre Marla, l'îlet le plus haut du cirque. Puis après l'ascension du col du Taïbit, nous basculerons dans le 3ème des cirques.

Tout au long de cette fabuleuse descente, nous contemplerons tout le cirque et ses différents îlets, la ville de ST Pierre au loin et le bord de mer.

Nuit en hôtel confortable, propice à la détente.

Temps de marche : 5h30

Dénivelé : + 700m / - 900m

## **Jour 06 : CILAOS**

Jumelée avec Chamonix, cette charmante station thermale est la capitale du vin, de la broderie, des lentilles. La boucle de Bras Rouge ou pour ceux qui le souhaitent options : balnéothérapie, initiation au canyon ou ascension du Piton des neige.

2ème nuit en hôtel à Cilaos.

### **Option Piton des Neiges (niveau 4) à réserver à l'inscription (minimum 2 personnes)**

Départ de l'hôtel de nuit pour rejoindre Le Bloc, avant d'attaquer le rempart du coteau Kerveguen

Au sommet, vue panoramique à 360°, rien ne nous échappe, les 3 cirques, le volcan, les plages, le port .....etc.

Retour à Cilaos en fin de matinée ou la piscine de l'hôtel sera la bienvenue.

Pour cette ascension juste un petit sac style Camelback sera nécessaire. Pas de portage donc. (temps de marche : 8 à 9h00 ; dénivelée : + 1600 m / - 1600 m avec un fort pourcentage de pente)

Temps de marche : 6h

Dénivelé : + 850m / - 850m

### **Jour 07 : CILAOS - VOLCAN**

Transfert en bus le matin par la fameuse route aux 400 virages pour rejoindre St Pierre.

Baignade dans le lagon avant de reprendre notre périple vers le volcan.

Pique-nique de midi au Bois Ozoux puis randonnée l'après-midi dans la Plaine des Sables.

Nuit au gîte du volcan.

Temps de marche : 3h

Dénivelé : + 250m / - 300m

### **Jour 08 : VOLCAN - ST GILLES**

Une randonnée inoubliable dans un paysage lunaire où des éruptions très fréquentes se produisent.

Le Piton de la Fournaise est un volcan laboratoire, très surveillé ; on y enregistre le moindre de ses mouvements afin de mieux les analyser et de le comprendre.

Différents circuits vous seront proposés.

Transfert vers ST Gilles.

Temps de marche : 6h

Dénivelé : + 650m / - 650m

### **Jour 09 : ST GILLES**

#### **Journée libre à St Gilles.**

De nombreuses activités sont possibles : Hélicoptère, ULM, plongée, VTT. Transfert le soir vers l'aéroport.

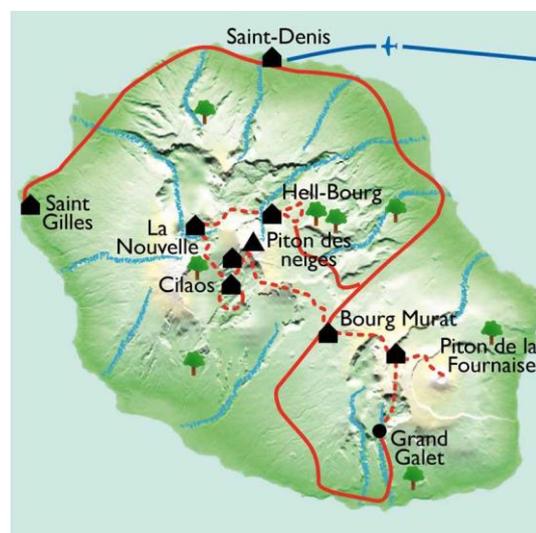
Vol retour pour Paris. Repas et nuit à bord

### **Jour 10 : PARIS**

Arrivée à Paris, généralement le matin.

## **LES PLUS**

- les cirques de Mafate, Salazie, Cilaos, le piton des Neiges (en option), le volcan, le lagon
- un circuit confortable avec 4 nuits en hôtel



Les horaires sont donnés à titre indicatif et calculés pour des marcheurs moyens hors pauses et temps pris pour le pique-nique. La Balaguère et l'accompagnateur se réservent le droit, pour des raisons météo, de logistique ou pour votre sécurité, de modifier votre itinéraire. D'avance nous vous remercions de la confiance que vous voudriez bien nous (ou lui) accorder

## **FICHE PRATIQUE**

### **AERIEN**

#### **Départ de Paris**

Vols par Air Austral, Corsair ou Air France.

Tous nos vols sont prévus au départ de Paris avec les compagnies Air Austral, Corsair ou Air France.

**Départ de province :** Vous pouvez partir des principales villes de province et de Bruxelles ou Genève avec un pré-acheminement sur Paris moyennant un supplément.

Selon les villes, les compagnies aériennes, les dates et les disponibilités au moment de la réservation ces suppléments peuvent être variables.

**Départ de Marseille :** L'aéroport Marseille-Provence, gestionnaire des parkings, propose un très intéressant système de "Chèque Parking". Consulter le site : [chequeparking.com](http://chequeparking.com). Nous pouvons, si vous le souhaitez, vous le réserver à l'inscription.

## NIVEAU

Marcheurs sportifs sur une échelle de 5.

Niveau 3 sur une échelle de 5.

Etape de 3 à 6h00 avec certains jours de gros dénivelés montée ou descente (de plus de 200 à 800 m de dénivelée positive et/ou avec des distances de 10/20 km).

Le rythme de la marche est lent et régulier, adapté à tout le monde, l'aspect découverte étant privilégié par rapport à l'aspect sportif. Toutes les randonnées se déroulent sur des sentiers bien balisés et bien fréquentés. **Les horaires sont donnés à titre indicatif et calculés pour des marcheurs moyens hors pauses et temps pris pour le pique-nique.**

## HEBERGEMENT

2 nuits en hôtel \*\*\*, 1 nuit en hôtel \*, 1 nuit en hôtel \*\*, 3 nuits en gîte de montagne, 2 nuits dans l'avion.

### Les repas

En pension complète sauf les repas à St Gilles

Pique-nique le midi et repas traditionnels le soir : à la Réunion, le carry est roi : "ragoût" de viande ou de poisson accompagné de riz ou de lentilles, plus ou moins épicé selon la demande.

Vivres de course durant la journée.

**NB :** pensez à prendre avec vous des contenants type Tupperware, gobelets plastiques et couverts de pique-nique qui vous faciliteront la vie pour les transporter.

## TRANSFERTS INTERNES

Comme mentionnés au programme

## PORTAGE DES BAGAGES

Uniquement vos affaires de la journée sauf le J3 les affaires pour 1 nuit.

Vous retrouvez vos bagages tous les soirs à l'hébergement.

## GROUPE

De 4 à 15 personnes. Garanti avec 4 personnes.

## ENCADREMENT

Un accompagnateur en montagne réunionnais (ou de métropole) pour un groupe de 4 à 15 personnes

## EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vous trouverez cet équipement dans les magasins de notre partenaire :

[www.auvieuxcampeur.fr](http://www.auvieuxcampeur.fr)

**Pour plus de confort et de sécurité, partez bien équipés.**

### Le sac

- Votre sac de voyage (pas de valise) ne doit pas dépasser 15 Kg. Ce sac sera transporté dans la journée par véhicules et vous le retrouverez à l'hôtel le soir.



- Votre sac à dos (sac de cabine durant le vol) doit être suffisamment grand pour contenir vos affaires de la journée (gourde, appareil photo, coupe-vent, tee-shirt de rechange...) : le format de 35 litres est un bon compromis entre encombrement, poids et volume disponibles.

### **La règle des 3 couches**

- Tee-shirts manches courtes ou longues, légers et respirant pour permettre l'évacuation de la transpiration. Ces vêtements sont aujourd'hui appelés des secondes peaux.
  - Couche intermédiaire pour apporter de la chaleur type fibre polaire.
  - Veste imperméable type Goretex idéale pour protéger du vent comme de la pluie.
  - Chapeau ou casquette indispensable !
  - Tee-shirts manches courtes ou longues, légers et respirant pour permettre l'évacuation de la transpiration. Ces vêtements sont aujourd'hui appelés des secondes peaux.
  - Couche intermédiaire pour apporter de la chaleur type fibre polaire
  - Veste imperméable type Goretex idéale pour protéger du vent comme de la pluie
  - Bonnet et gants si vous avez choisi l'option Piton des neiges.
  - Pantalon épais pour une protection suffisante, à la fois respirant et déperlant, selon la saison et/ou en cas de mauvais temps
  - Pantalon léger vous protégeant de la végétation ou du soleil tout en conservant une aisance de marche
  - Short en tissu léger, séchant rapidement
  - Collant chaud pour la nuit
  - Maillot de bain
  - Sous-vêtements de rechange
  - Chaussures adaptées à l'activité, de préférence montante pour préserver la cheville des torsions, avec une membrane Goretex pour l'étanchéité et la respiration. L'accroche et la qualité de la semelle permettent la randonnée sur tous les chemins. Pour les circuits trekking, il est vivement conseillé d'avoir des semelles semi-rigides.
  - Des chaussures de détente : sandales ou baskets, pour les visites culturelles ou la fin de journée, elles doivent être adaptées à la marche tout en étant légères et agréables
  - Chaussettes de marche en laine ou en coton avec renfort aux talons et sur l'avant du pied
- Notre conseil : Ne découvrez pas la qualité de vos chaussures le premier jour d'un trek ! Il est indispensable de les essayer à plusieurs reprises et d'en être satisfait avant de partir.

### **LE MATERIEL A EMPORTER**

- serviette de toilette microfibras
- De très bonnes lunettes de soleil
- Couteau de poche
- Stylo, briquet, épingles de sûreté
- Lingettes humides pour la toilette
- Du savon liquide sans rinçage
- 2 gourdes d'un litre (isothermes de préférence)
- Petit nécessaire de couture + nécessaire de toilette + 1 paire de lacets de rechange
- De la crème solaire
- Lampe de poche, frontale de préférence
- Couverture de survie (modèle renforcé si possible)
- Quelques sacs plastique pour protéger vos affaires en cas de pluie ou un sac étanche
- Un petit sac pour vos débris
- Du papier toilette
- Des jumelles et un appareil photo (facultatifs)
- Des boules Quiès...(facultatif)
- Tupperware (pour les pique-niques en salade)
- Bâtons de marche (facultatif)

**Cette liste de matériel est à adapter suivant la saison.**

**Il est préférable d'avoir sur vous en permanence dans une pochette étanche :**

- Votre passeport ou carte d'identité (passeport si extension à l'île Maurice).
- De l'argent liquide + CB.
- Votre contrat d'assistance

Limitez le poids de votre bagage : votre sac de voyage doit pouvoir contenir l'ensemble de vos affaires, et ne pas dépasser environ 15 Kg. Avertissement : Lors de l'enregistrement à l'aéroport pensez à mettre en bagage soute votre couteau de poche et tout objet tranchant ou piquant, sinon il vous sera confisqué à l'embarquement.

## **DATES ET PRIX**

<b>Dates : du Vendredi au Dimanche</b>	<b>Prix par personne</b>
Du 17 au 26 avril 2021	2195 €
Du 24 avril au 03 mai 2021	2195 €
Du 08 au 17 mai 2021	1995 €
Du 05 au 14 juin 2021	1995 €
Du 10 au 19 juillet 2021	2295 €
Du 04 au 13 septembre 2021	2295 €
Du 18 au 27 septembre 2021	1995 €
Du 02 au 11 octobre 2021	1995 €
Du 23 octobre au 01 novembre 2021	2295 €
Du 06 au 15 novembre 2021	2195 €
Du 13 au 22 novembre 2021	2195 €
Du 20 au 29 novembre 2021	2195 €

Supplément chambre individuelle : 240 €

Supplément au départ de Province : à partir de 95 € selon ville et date

Piton des Neiges en option (minimum 2 personnes) : 45 €/personne

## **LE PRIX COMPREND**

- Le vol Paris - St Denis aller-retour
- L'accueil à l'aéroport de St Denis.
- Tous les transports nécessaires au déroulement normal du circuit.
- Tous les repas, excepté à St Gilles, pique nique le midi et repas traditionnels le soir
- L'hébergement en hôtel, gîte (en dortoir) comme mentionnés au programme'
- L'encadrement par un accompagnateur Réunionnais ou de Métropole

## **LE PRIX NE COMPREND PAS**

- Les repas à St Gilles
- Les entrées de sites et activités (piton des neiges : 50 €/personne minimum 2 personnes), canyon débutant : 45 €/personne ; canyon confirmé : 65 €/personne
- Les boissons et dépenses personnelles.
- Les activités optionnelles
- Les pourboires.
- Les frais d'inscription
- Les assurances
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans le prix comprend

## **POUR EN SAVOIR PLUS**

### **FORMALITÉS**

#### **PASSEPORT**

Carte d'identité ou passeport en cours de validité (passeport nécessaire pour les îles voisines).

VISA. Les ressortissants des pays membres de l'UE, les Canadiens et les Suisses peuvent y effectuer un séjour n'excédant pas trois mois sans visa.

**ATTENTION** : l'autorisation de sortie du territoire est obligatoire pour tout mineur voyageant sans ses deux parents.

A compter du 15/01/17, tout mineur qui voyage à l'étranger sans être accompagné de ses parents devra être muni de sa pièce d'identité en cours de validité (carte d'identité ou passeport selon la destination), d'un formulaire signé par l'un des parents titulaires de l'autorité parentale (autorisation de sortie du territoire), de la photocopie de la pièce d'identité du parent signataire. Pour plus d'informations nous vous invitons à vous rapprocher de votre mairie.

## **SANTÉ**

### **VACCINS OBLIGATOIRES**

Aucun vaccin n'est obligatoire. Nous vous conseillons cependant d'être à jour des vaccinations classiques : diphtérie, tétanos, poliomyélite, fièvre typhoïde.

### **AUTRES POINTS DE SANTÉ**

Nous recommandons d'effectuer une visite de contrôle chez votre médecin et votre dentiste avant votre départ.

### **DÉCALAGE HORAIRE**

+ 2h en été, + 3h en hiver.

### **CHANGE**

La monnaie locale est l'euro.

### **MOYENS DE PAIEMENT**

Les cartes de paiement sont acceptées pratiquement partout et on peut retirer du liquide dans les mêmes conditions qu'en métropole. Mieux vaut se munir de liquide avant de partir dans les hameaux de l'intérieur de l'île.

Les chèques de la métropole sont peu, voir pas acceptés, penser à votre carte de crédit.

### **INDICATIF TÉLÉPHONIQUE**

De la France métropolitaine vers La Réunion : composer 02 62 + les numéros de l'abonné directement.

De la Réunion vers la France : composez directement le n° à 10 chiffres de votre correspondant.

### **COUVERTURE GSM**

Bonne couverture. Nous vous conseillons de vous renseigner auprès de votre opérateur sur les conditions d'accès au réseau réunionnais.

### **INTERNET**

Quelques cybercafés dans les grandes villes et des cybercases dans les régions les plus reculées (parfois chez des particuliers). Les tarifs vont de gratuit à très élevés.

### **ÉLECTRICITÉ**

220 volts ; prises de type européen standard.

### **SÉCURITÉ**

La Réunion est une île sûre. Elle offre toutes les garanties de sécurité et sanitaires qui incombent à son statut administratif. Mais comme partout ailleurs, il convient de prendre des précautions d'usage, même en voyage : ne pas marcher seul de nuit, dans des lieux isolés, ne pas exposer de grosses sommes d'argent ou des objets de valeur, en montagne, ne pas sortir des sentiers balisés...

Vous pouvez vous informer sur le site internet <http://www.diplomatie.fr>, « Conseils aux voyageurs », choisir le pays puis la rubrique « Sécurité ».

## **REPÈRES GÉOGRAPHIQUES**

### **LE PAYS**

La Réunion (La Rényon en créole) est une île du sud-ouest de l'océan Indien, devenue un département et une région d'outre-mer français (DOM).

Elle est située dans l'archipel des Mascareignes à environ 700 kilomètres à l'est de Madagascar et à 170 kilomètres au sud-ouest de l'île Maurice, terre la plus proche. Bénéficiant d'un climat tropical et située sur la route des cyclones, elle présente un relief escarpé travaillé par une érosion très marquée.

Elle culmine à 3 071 mètres d'altitude au sommet du piton des Neiges et abrite par ailleurs l'un des volcans les plus actifs du monde : le piton de la Fournaise. Ce dernier accroît épisodiquement la superficie de ce territoire d'environ 200 kilomètres de circonférence et qui jouit sur ses 2 512 kilomètres carrés actuels d'un endémisme exceptionnel.

### **RÉGIONS VISITÉES**

Saint-Denis, sur la côte nord, est la capitale de l'île de La Réunion. C'est d'ailleurs la plus grande capitale d'outre-mer même si la ville peut paraître petite aux métropolitains. Tout d'abord petit village de colons, elle connut un essor économique au XVIII<sup>e</sup> siècle lorsqu'elle devint la capitale de l'île. Saint-Denis offre, dans son centre ancien, de superbes maisons créoles ainsi que des bâtiments coloniaux dans le style « vieux manoir ».

Le chef lieu réunionnais est située dans la partie la plus au nord de l'île, sur un espace littoral accolé aux pentes du Massif du Piton des Neiges. Le point culminant de la commune est la Roche Écrite, à 2 276 mètres d'altitude.

Situé à La Réunion sur les communes de Saint-Paul et de La Possession, le cirque de Mafate est synonyme d'isolement, de solitude et d'inaccessibilité. Il fait aujourd'hui partie du Coeur habité du Parc National de la Réunion, classé au patrimoine mondial de l'humanité par l'UNESCO en 2010.

Pour y entrer ou en sortir, il n'existe que deux voies : celle des airs et celle des sentiers de randonnée.

En effet, la difficulté de son accès, due à son relief tourmenté et chaotique, empêche la route de pénétrer au coeur de ce sanctuaire naturel. Le cirque est un immense chaudron au fond irrégulier, parsemé ici et là de nombreux îlets où la vie, au fur et à mesure du temps s'est fixée.

Cilaos se situe au centre de l'île, dans le cirque naturel du même nom, dans la partie sud du massif du Piton des Neiges. L'ensemble de son territoire communal se trouve dans les Hauts.

Cilaos détient le record mondial de précipitations diurnes établi à 1,87m en 1952.

Hell-Bourg est un lieu-dit de la commune de Salazie situé dans les Hauts de l'île de La Réunion au pied du Piton d'Anchaing. Baptisé ainsi en 1841 en l'hommage de celui qui fut gouverneur de Bourbon au milieu du XIX<sup>e</sup> siècle, Anne Chrétien Louis de Hell, le village possède de nombreuses maisons de la seconde moitié du XIX<sup>e</sup> siècle, construites par de riches planteurs et des commerçants de la côte à proximité des Thermes disparues au début du XX<sup>e</sup> siècle. Le label

Plus beau village de France lui a été attribué, ses rues et son cimetière très fleuri entouré de bambous étant particulièrement pittoresques.

Salazie se situe au centre de l'île, au nord-est du Piton des Neiges, dans le cirque naturel du même nom. L'ensemble du territoire communal se trouve dans les Hauts. Ceci explique la devise de Salazie : « Au coeur de l'île rayonne ».

Saint-Gilles, est une ville de la côte ouest de l'île de La Réunion. Elle est située sur le territoire communal de Saint-Paul. Ses habitants sont appelés les Saint-Gillois.

La ville est située au Sud de la baie de Saint-Paul, sur la frange littorale où se trouve les plages les plus fréquentées de l'île. Il s'agit de la principale station balnéaire de l'île.

Le piton de la Fournaise, qui culmine à 2 632 mètres d'altitude, est le volcan actif de l'île de La Réunion. Il correspond au sommet et au flanc oriental du massif du Piton de la Fournaise, un volcan bouclier qui constitue 40 % de l'île dans sa partie sud-est. Ce volcan compte parmi les plus actifs de la planète : par la fréquence des nouvelles éruptions (en moyenne une tous les neuf mois), il tient probablement le premier rang mondial ; par le volume moyen de lave émise (estimé à 0,32 m<sup>3</sup> par seconde), il est environ dix fois moins productif que le Kīlauea, mais est

comparable à l'Etna.

C'est aussi, depuis l'installation en 1979 de l'observatoire volcanologique, l'un des volcans les plus surveillés.

L'accès est relativement aisé, notamment par la route du Volcan ou par la route des Laves, ce qui permet parfois au public de pouvoir assister au spectacle des projections et des coulées de lave.

## **CLIMAT**

La Réunion est caractérisée par un climat général de type tropical humide sous l'influence des vents alizés qui soufflent d'est en ouest.

La présence de hautes montagnes induit de fortes différences micro-climatiques, d'une part au niveau des précipitations entre une côte orientale pluvieuse exposée au vent et une côte occidentale assez sèche car protégée par le relief, d'autre part au niveau des températures entre un bord de mer chaud et des zones d'altitude relativement fraîches.

La situation très océanique de La Réunion tempère les températures estivales, qui ne sont jamais caniculaires (les températures maximum dépassent rarement 35 °C), mais place l'île entre janvier et mars dans une bande de passage des cyclones.

Ceux-ci peuvent être dévastateurs avec des vents dépassant les 200 km/h et apportent des précipitations diluviennes qui constituent les records mondiaux de pluviométrie enregistrés sur les durées de 12 heures à une semaine.

## **PEUPLES, ETHNIES ET LANGUES**

La population de La Réunion est composée de populations issues de Madagascar, de l'est de l'Afrique continentale (les Cafres), de l'ouest et du sud-est de l'Inde, le Gujarat (les Zarabes) et le Tamil Nadu (les Malbars) ainsi que du sud de la Chine notamment de Guangzhou (Canton) et bien sûr d'Europe, toutes arrivées dans l'île au cours des différentes phases de la colonisation et du développement de l'île.

Aujourd'hui, la population de l'île est particulièrement métissée.

La langue de l'administration, de l'enseignement et de la presse écrite et orale est le français, mais environ 90 % de la population réunionnaise parle le créole réunionnais.

## **RELIGIONS**

Du fait des différentes origines de la population réunionnaise, les principales religions pratiquées dans l'île sont le christianisme (85 %, essentiellement catholique romain, mais aussi protestant), l'hindouisme (7 %, tamouls), l'islam (2 %, majoritairement sunnite) et le judaïsme, la communauté chinoise vénérant pour sa part le héros guerrier devenu dieu, Guan Di.

## **ART**

La Réunion présente un intéressant mélange de culture française au goût créole, ou de culture créole au goût français.

Côté danse, le séga réunionnais diffère des versions seychelloises, mauriciennes ou malgaches par ses apports occidentaux.

Côté théâtre, les troupes du Théâtre Volland ou du Théâtre Talipot greffent des formesthéâtrales occidentales sur la tradition créole.

Les villas créoles sont l'élément le plus distinctif de l'architecture insulaire. Elles se caractérisent par leurs varangues (vérandas ouvertes) et les lambrequins (frises en bois sculptées et ajourées) qui ornent leurs toits, fenêtres et avancées.

La peinture et la gravure sont peu représentées sur l'île.

## **CUISINE / NOURRITURE**

Cuisine de La Réunion ou cuisine créole, la cuisine réunionnaise est le résultat d'un mélange d'influences de la cuisine malgache, de la cuisine française, de la cuisine indienne, de la cuisine est-africaine et de la cuisine chinoise amenées dans l'île par les immigrants successifs. Elle est donc naturellement épicée.

Toujours accompagné de riz, les plats le plus commun sont les carris, version locale du curry indien, le rougail et les civets. Le Carri se compose d'une base d'oignon, d'ail et d'épice comme

le curcuma sur laquelle on fait frire poisson, viande, oeufs et à laquelle on ajoute ensuite de la tomate.

Les plats peuvent aussi éventuellement être parfumé avec du gingembre et le zeste d'un combava est généralement très apprécié.

Le chop suey (au riz et non pas avec des pâtes) et autres plats asiatiques comme le porc à l'ananas sont également très courants.

On sert presque toujours avec cette préparation des grains, comme des lentilles de Cilaos par exemple.

Pour accompagner, est servi un achards, un rougail de tomates, de mangue verte ou d'aubergines, le tout fortement pimenté.

Pour le dessert on sert généralement des fruits de saison : mangues (de nombreuses variétés toutes aussi succulentes), ananas Victoria (naturellement doux et sucré), letchis et longanis en été, goyaviers en hiver (saison fraîche entre mai et septembre).

## **AUTRES ASPECTS**

L'alimentation en eau potable est encadrée par une réglementation stricte, notamment concernant les normes de potabilité à respecter afin que l'eau ne présente aucun risque sanitaire. L'eau du robinet est donc potable et il n'est pas nécessaire d'acheter de l'eau minérale

## **UN COMPORTEMENT RESPONSABLE**

### **US ET COUTUMES**

Le réunionnais est quelqu'un de très ouvert et très fier de son île, il se fera un plaisir de vous la faire découvrir à condition d'être ouvert à votre tour. C'est la communauté hindoue qui donne à l'île - au travers de ses rites religieux traditionnels - ses coutumes les plus marquantes. Au cours du cavadee, les participants se percent les joues avec des épingles d'argent. Plus spectaculaire encore, le teemeedee les voit marcher sur des braises incandescentes répandues sur le sol. Au-delà des jours fériés républicains et des fêtes chrétiennes, la Réunion commémore l'Abolition de l'esclavage le 20 décembre et l'Immaculée Conception, le 8 décembre. S'y ajoutent les fêtes tamoules, musulmanes ou chinoises, et des fêtes locales souvent hautes en couleur.

### **SAVOIR VIVRE (DONT PRISE PHOTOS)**

Photographier (ou filmer), oui mais ...

Avec leur consentement lorsqu'il s'agit de personnes. Lorsque vous photographiez les gens, faites-le avec parcimonie et respect ; essayez de vous mettre leur place : de quelle manière accepteriez-vous que l'on vous photographie, comment n'aimeriez-vous pas qu'on le fasse ? Vous pouvez photographier les paysages sans limites !

### **POURBOIRES**

Il est de tradition de remettre une enveloppe à l'équipe d'encadrement à la fin du séjour. Le pourboire doit, bien sûr, refléter votre satisfaction. Pas de recommandations particulières.

### **SOUVENIRS**

Privilégiez l'achat d'artisanat fabriqué localement afin de soutenir le savoir faire local. On trouve un peu partout de la dentelle de Cilaos, de la Vanille, du vin de Cilaos, des costumes traditionnels réunionnais, des nappes ou napperons, des paréos, des CD de groupes locaux, des statuettes en bois, des lampes fabriquées avec du tamarin, du coco, du choca, du vacoa, du rotin, palmier...

### **DÉCHETS**

La nature dans les montagnes est aussi fragile que celle de nos campagnes, elle n'est pas faite pour digérer les déchets.

Vous veillerez à détruire ou emporter vos déchets : papiers, sacs plastiques, élastoplast, emballages... pour les déposer dans les endroits prévus pour.

Les piles usagées sont redoutables pour l'environnement (mercure) si elles sont jetées ou brûlées et ce ne sont pas des jouets inoffensifs entre les mains des enfants qui les récupèrent ; elles trouveront facilement une petite place dans votre bagage de retour pour la France.

Privilégiez l'usage des piles sans mercure ou des batteries rechargeables.

N'oubliez pas d'enterrer ou de recouvrir de pierres les papiers hygiéniques et les " kleenex ", les petites feuilles roses ou blanches éparses volent au vent et balisent les sentiers, ou prévoyez un briquet et brûlez vos papiers.

Petit conseil avant votre départ : réduisez les conditionnements à leur strict minimum.

En bref, " ne laissez rien que l'empreinte de vos pieds ".

Temps estimé pour la dégradation de quelques déchets, en conditions atmosphériques « normales ».

La nature est fragile... et le randonneur se doit d'être l'un de ses gardiens.

### **CHARITÉ ET MAIN TENDUE**

À vous de juger sur place de l'attitude que vous souhaitez adopter par rapport « aux mains tendues » ; gardez simplement à l'esprit que l'un des effets pervers en cédant à cette demande, c'est parfois de pérenniser cette pratique. Si vous donnez, donnez parcimonieusement.

### **TOURISME SEXUEL**

Le tourisme sexuel est un crime grave, quelque soit le lieu de destination. De nouvelles lois permettent désormais de poursuivre et juger dans leurs pays d'origine ceux qui se rendent coupables d'abus sexuels même si ceux-ci ont eu lieu à l'étranger. Dans notre démarche de tourisme responsable, nous vous demandons de dénoncer tout comportement douteux auprès de votre guide ou des autorités compétentes.

### **CHARTRE ETHIQUE ET B.A.BA**

Vous trouverez également dans votre carnet de voyage, des documents « la charte éthique du voyageur » et le « document ATR », qui vous donneront des pistes pour ne laisser (et encore !) que l'empreinte de vos pas, avoir une attitude « responsable et solidaire ».

### **LEXIQUE**

- oui : ben
  - Bonjour : Bonzouni
  - au revoir : artrouv
  - pourquoi ? : Poukoué
- RE1COUR Dernière mise à jour 24/02/2015 14 / 17
- comment ça va ? : Koman i lé ?
  - se promener : bat karé
  - regarder : guetter
  - beaucoup : in' bon peu
  - Qu'est-ce que c'est ? : quoça ?
  - quoi ? : quoué ?
  - S'il te plaît/s'il vous plaît : Siouplé
  - Combien ça coûte ? : Konmien i lé sa ?

### **EN SAVOIR PLUS...**

#### **BIBLIOGRAPHIE**

- Réunion, Geoffroy Morhain, 2010, Guides Bleus évasion
- Récits et traditions de La Réunion, Jean Valentin Payet, 2000, Légendes des mondes
- Les jardins créoles, île de La Réunion, Collectif, 1996

#### **CARTOGRAPHIE**

- Carte touristique La Réunion, IGN 1 :100 000
- Carte 4402RT St Denis, IGN, Top 25
- Carte 4401RT St Paul Le Port, IGN, Top 25
- Carte 4406RT Le Piton de La Fournaise, IGN, Top 25
- Carte 4405RT St Pierre, IGN, Top 25

### **ADRESSES UTILES**

Office de Tourisme Intercommunal du Nord - Antenne de Saint-Denis Maison Carrère - 14, rue de Paris 97400 Saint-Denis

## **INSCRIPTION, ANNULATION & ASSURANCES**

### **INSCRIPTION**

En ligne sur notre site internet [www.espace-evasion.com](http://www.espace-evasion.com) , ou en renvoyant la fiche d'inscription signée et un acompte de 30%, vous recevrez alors une confirmation d'inscription.

Inscription à plus de 22 jours du départ : aucun frais de dossier

Inscription entre 21 jours et 8 jours du départ : frais de dossier : 10 € (20 € pour les voyages et les séjours en liberté)

Inscription à moins de 8 jours du départ : frais de dossier : 20 € (30 € pour les voyages et les séjours en liberté) (le paiement doit être obligatoirement effectué par carte de crédit)

### **ANNULATION**

**ANNULATION De notre part :**

ESPACE EVASION se réserve le droit d'annuler un séjour en cas d'insuffisance de participants (6 minimum, sauf cas particuliers précisés) ou par suite de conditions particulières qui risqueraient de compromettre le bon déroulement du séjour.

En cas d'insuffisance de participants, ceux-ci seront prévenus dans un délai minimum de 14 jours. Il vous sera proposé plusieurs solutions de remplacement. Si aucune solution ne vous convient, vous serez remboursé intégralement.

**ANNULATION De votre part :**

En cas de désistement de votre part (sauf si vous trouvez un remplaçant), les frais d'annulation à votre charge sont les suivants (la date prise en compte est celle à laquelle ESPACE EVASION a pris connaissance du désistement) :

Dans le cas général.

- Jusqu'à 31 jours du départ : 10 % du montant du séjour, avec un minimum de 30 €.
- Entre 30 et 21 jours : 35 % du montant du séjour.
- Entre 20 et 14 jours : 50 % du montant du séjour.
- Entre 13 et 2 jours : 75 % du montant du séjour.
- A moins de 2 jours du départ : 90 % du montant du séjour.

Dans le cas particulier de séjour incluant l'émission d'un billet d'avion non remboursable ou l'affrètement d'un bateau.

De 90 à 45 jours avant le départ : 1 000 €

De 44 à 31 jours avant le départ : 60 % du montant du séjour

A 30 jours et moins du départ : 100 % du montant du séjour

Pour les groupes constitués auxquels il est proposé un tarif par personne, le désistement d'une partie seulement des participants entraînera une modification du tarif pour les autres participants, ou sera soumise à des frais d'annulation de 100% quelque-soit la date de l'annulation.

Pour la prise en charge de ces frais, nous vous conseillons vivement de souscrire une assurance annulation. L'assurance n'entre en vigueur que si votre voyage est soldé.

Tout participant abrégant un séjour, ne respectant pas les lieux, dates ou heures de rendez-vous, ne pourra prétendre à aucun remboursement, de même qu'une exclusion décidée par votre accompagnateur, pour niveau insuffisant ou non-respect des consignes de sécurité.

## **ASSURANCES ANNULATION, FRAIS DE RECHERCHE ET SECOURS, ASSISTANCE - RAPATRIEMENT- INTERRUPTION**

Nous vous proposons trois formules d'assurances au choix :

- Assurance Annulation (2,5 % du montant du séjour).
- Assurance Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour (2 % du montant du séjour).
- Assurance Multirisques Annulation, Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour + extension COVID (4.3 % du montant du séjour).

Les garanties détaillées et les exclusions sont portées sur le fascicule : Annulation – Assistance Frais médicaux et Interruption de séjour et d'activités ASSURINCO MUTUAIDE Vagabondages contrat n° 4637 joint à votre confirmation d'inscription. Il est disponible sur [www.espace-evasion.fr/telechargements](http://www.espace-evasion.fr/telechargements) ou sur simple demande. Attention, ce contrat s'adresse uniquement aux personnes dont le domicile principal est situé en France ou en Europe.

### L'assurance Annulation

L'assurance entre en vigueur dès la souscription et si votre voyage est soldé. Les événements garantis sont :

- L'annulation pour motif médical : maladie grave, accident corporel grave ou décès de vous-même, un membre de votre famille...
- L'annulation pour causes dénommées :
  - \* Dommages graves ou vols dans locaux privés ou professionnel, convocation en tant que témoin ou juré d'assise, ..., une franchise de 30 € par personne est déduite par l'assureur.
  - \* La mutation professionnelle, la suppression et la modification des dates de congés payés du fait de l'employeur, vol des papiers d'identité, ... (franchise de 100 € par personne).
- L'annulation toutes causes justifiées (franchise de 10 % du montant des frais d'annulation avec un minimum de 50 € par personne et 150 € par dossier).

Les frais d'annulation restant à votre charge vous seront remboursés par l'assureur (excepté une annulation à 31 jours et plus du départ), déduction faite de franchise éventuelle, des frais de dossier, de visa, des taxes portuaires et aéroportuaires et du montant des assurances. Ils sont calculés en fonction de la date de constatation médicale ou de l'événement qui entraîne l'annulation.

### Cas Particuliers concernant les voyages à l'étranger

Dans le cas d'un billet d'avion émis à l'avance, que ce soit à votre demande ou en raison de la politique de certaines compagnies aériennes pour certains types de tarif, il sera facturé des frais d'annulation égaux à 100 % du prix du billet, quelle que soit la date de l'annulation.

Extension COVID : uniquement disponible dans la formule multirisque à 4.3%

- Annulation pour cause de COVID déclarée dans le mois précédent le départ (ou pour toute autre épidémie)

### L'Assurance Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour

La garantie de l'assuré prend effet dès le départ du séjour et cesse lors du retour du voyage. Les événements garantis par notre contrat souscrit pour vous auprès de Mutuaide Assistance sont :

- les frais de recherche et secours jusqu'à un plafond de 10 000 €,
- le rapatriement avec assistance en cas d'atteinte corporelle grave,
- les frais médicaux complémentaires à l'étranger,
- l'assistance en cas de décès,
- l'avance sur caution pénale à l'étranger,
- la prise en charge d'honoraires d'avocats à l'étranger jusqu'à un plafond de 5 000 €,
- l'interruption de séjour jusqu'à un plafond de 30 000 € par événement,
- ...

Extension COVID : uniquement disponible dans la formule multirisque à 4.3%

- Frais hôteliers suite à mise en quarantaine (80 €/nuit – maxi 14 nuits)

- Soutien psychologique suite à mise en quarantaine
- Frais médicaux sur place
- Retour impossible suite à vol annulé par autorités ou compagnie aérienne (1000 €)
- Frais hôteliers suite retour impossible (80 €/nuit – maxi 14 nuits)

Nous déclinons toute responsabilité en cas de difficulté avec votre assistant si ces prestations ne couvrent pas les conditions ou les activités du voyage. Si des frais supplémentaires sont exposés de ce fait pour votre retour, nous nous réservons le droit de vous les facturer.

Pour les séjours à l'étranger, les participants possédant une assistance rapatriement personnelle devront remplir un formulaire et nous fournir une attestation de leur assurance. Il est notamment important de vérifier que votre destination ne fait pas partie des pays exclus.

Vérifiez notamment que vous possédez une garantie « frais de recherche et secours » avec un plafond suffisamment élevé. En particulier, les assurances des cartes bancaires couvrent l'assistance-rapatriement, mais les assurances des cartes bancaires de base (et certaines cartes bancaires haut de gamme) ne possèdent pas de garantie «frais de recherche et secours».

### **ESPACE EVASION**

Agence de Voyages – IM.074.10.0036

Garantie financière : Groupama – 5, rue du Centre - 93199 NOISY LE GRAND Cedex

Assurance responsabilité civile professionnelle : MMA Mutuelles du Mans Assurances –  
Sarl SAGA – BP 54 – 69922 OULLINS Cédex