



DIAGONALE DES FOUS 2021



Postes	Ouverture	Fermeture	Partiel KM	Cumul KM	Alt.	Position GPS	D+	Cumul D+	D-	Cumul D-	Pointage électronique	Rav. marathon	soupe	Repas chaud	Médecin	Infirmier	Kiné	Podologue	Secouriste	Ostéopathe
ST Pierre Ravine Blanche	Jeu 21/10 18h00	Jeu 21/10 22h00	0	0	6	21°20'19S 55°27'31E	0	0	0	0										
Domaine Vidot	Jeu 21/10 23h00	Vend 22/10 02h00	14,7	14,7	660	21°18'44S 55°32'45E	668	668	33	33										
Notre Dame de la paix	Jeu 21/10 23h30	Vend 22/10 5h15	10,4	25,1	1565	21°14'59S 55°36'01E	1040	1708	90	123										
Parking aire Nex de Bœuf	Vend 22/10 00h30	Vend 22/10 09h30	13,5	38,6	2040		756	2464	350	473										
Chalets des Pîtres			5,8	44,4	1715		49	2513	380	853										
Mare à Boue	Vend 22/10 01h00	Vend 22/10 11h45	4,5	48,9	1594	21°09'43S 55°34'16E	13	2526	112	965										
Coteau Kerveguen			9,8	58,7	2206		700	3226	120	1085										
Mare à Joseph			2,2	60,9	1401		0	3226	749	1834										
Bras Berjoin			3	63,9	1110		11	3237	286	2120										
Clac (Stade)	Vend 22/10 03h30	Vend 22/10 17h45	1,4	65,3	1210	21°08'01S 55°28'37E	98	3335	25	2145										
Cascade Bras Rouge			3,9	69,2	920		49	3384	345	2490										
Début sentier du Taïbit	Vend 22/10 05h00	Vend 22/10 20h15	2,7	71,9	1260	21°07'03S 55°27'00E	405	3789	79	2569										
Col du Taïbit			3,7	75,6	2080		800	4589	15	2584										
Marla	Vend 22/10 06h00	Vend 22/10 23h30	2,2	77,8	1580	21°06'14S 55°26'00E	42	4631	466	3050										
Bras Machine - Rivière des Galets			1,3	79,1	1520		12	4643	110	3160										
Plaine des Tamarins			2,6	81,7	1770		301	4944	71	3231										
Col des bœufs			1,5	83,2	1950		193	5137	1	3232										
Plaine des Merles	Vend 22/10 07h00	Samedi 23/10 02h30	1,9	85,1	1805	21°03'58S 55°27'03E	1	5138	188	3420										
Sentier Scout	Vend 22/10 07h30	Samedi 23/10 03h00	2,3	87,4	1640	21°03'11S 55°27'15E	40	5178	230	3650										
La Plaque			5,8	93,2	877		85	5263	826	4476										
Illet à Bourse	Vend 22/10 08h30	Samedi 23/10 05h15	1,8	95	890	21°02'24S 55°25'34E	122	5385	117	4593										
Grand Place les Bas / Ecole	Vend 22/10 09h00	Samedi 23/10 06h30	3,3	98,3	650	21°02'16S 55°24'36E	136	5521	356	4949										
Grand Place les Hauts / Le Bloc			1,8	100,1	973		302	5823	6	4955										
Rivière des galets / Roche Ancrée / chemin Dacelle			1,7	101,8	560		11	5834	414	5369										
Ecole de Roche Plâte	Vend 22/10 10h30	Samedi 23/10 11h00	4,7	106,5	1110	21°04'07S 55°23'58E	668	6502	121	5490										
La Brèche			1,6	108,1	1293		204	6706	6	5496										
Maido Tête Dure Piton des Orangers Sans souci	Vend 22/10 12h00	Samedi 23/10 15h30	4,8	112,9	2030	21°03'02S 55°22'50E	790	7496	120	5616										
Illet Savanna	Vend 22/10 13h30	Samedi 23/10 19h45	15,7	128,6	127	20°58'20.4"S 55°19'29.4"E	90	7586	1875	7491										
Intersection ch Ratineau / kalla	Vend 22/10 15h00	Dimanche 24/10 00h15	7,6	136,2	430	20°57'46"S 55°21'27"E	640	8226	320	7811										
Lot. La résidence Grande Montagne			5,9	142,1	57		171	8397	520	8331										
Place Festival / La Possession	Vend 22/10 16h15	Dimanche 24/10 03h30	1,3	143,4	21	20°56'19.8"S 55°19'52.4"E	5	8402	70	8401										
Grande Chaloupe	Vend 22/10 17h45	Dimanche 24/10 07h15	9	152,4	10	20°53'46S 55°22'37E	360	8762	339	8740										
Saint-Bernard / Maison forestière			6,6	159	570		655	9417	105	8845										
Colorado	Vend 22/10 19h30	Dimanche 24/10 13h15	2,4	161,4	683	20°54'22S 55°25'30E	166	9583	75	8920										
La Redoute	Vend 22/10 20h00	Dimanche 24/10 16h00	4,6	166	53	20°53'05"S 55°26'32"E	28	9611	637	9557										



DESCRIPTIF DIAGONALE DES FOUS 2021

Km cumulés	Altitude	Repères	Parcours
0	6 m	ST Pierre Ravine Blanche	Départ sur le site de la Ravine Blanche. Place Salahin. Prendre le boulevard Hubert De Lisle jusqu'au front de mer de Terre Sainte, rue Amiral Lacaze. Au rond-point de la croix Jubilé (face à la technopole) prendre le chemin de la croix Jubilé sur la droite jusqu'à l'intersection Bassin Plat. A partir de Bérive, prendre la direction de Mont Vert Les hauts. Au village longeant la mairie, prendre à gauche le chemin Cyriaque Cadet en direction du Domaine Vidot. Le poste se situe au Case.
14,7	660 m	Domaine Vidot	Pointage électronique. Prendre à gauche jusqu'à la barrière (début du sentier des foulées des fraises). Empruntez les escaliers et montez tout droit jusqu'à l'espace aménagé (captage Vidot). Prendre le chemin Sedaï, le poursuivre sur 3km jusqu'à une barrière. Prenez à gauche après la barrière jusqu'au lieu-dit La Marre. Prendre à nouveau à gauche pour retrouver l'ancienne piste 4X4 traversant la forêt de Mont Vert Les Hauts jusqu'à la route de Notre Dame de la Paix.
25,1	1565 m	Notre Dame de la paix	Pointage électronique. Le parcours passant par des chemins privés (pâturages) cette portion d'une dizaine de km entre Notre Dame de la Paix et la Route Forestière du Volcan est strictement interdite aux reconnaissances avant la course.
38,6	2040	Parking aire Nez de Bœuf	Arriver sur la route du volcan, descendre à gauche sur environ 200m, puis prendre à droite sur une piste qui mène à une petite route bitumée. Après avoir dépassé l'aire de pique-nique de Piton Sec, au virage, prendre le sentier à droite vers Trou Blanc, montez jusqu'à la route du Volcan, poursuivre sur environ 100m, bifurquez sur la gauche pour redescendre sur l' Aire de Nez de Bœuf. Pointage électronique.
44,4	1715	Chalets des Pâtres	Après avoir pointé, on traverse la route pour reprendre immédiatement en face le sentier en direction d'Argamasse, vous allez croiser une piste, prendre le petit sentier dans les branles sur votre droite jusqu'à la bifurcation, engagez vous sur le sentier de gauche et suivre exclusivement le sentier des pitons jusqu'au Chalet des Pâtres.
48,9	1594 m	Mare à Boue	Après avoir dépassé le Chalet des Pâtres, prendre le chemin bétonné et traverser les prairies pour rejoindre la RN3 (Nota : Ces prairies sont privées et donc strictement interdites lors des reconnaissances du parcours). Vous traversez la RN3 et prenez le chemin en direction du Piton des Neiges (panneaux indicateurs). A environ 2 km, la route fait un coude marqué vers la gauche (Intersection). Vous prenez alors le chemin qui continue tout droit et rejoint à 100 m le point d'assistance. Pointage électronique.
58,7 60,9	2206 m 1401 m	Coteau Kerveguen Mare à Joseph	Le sentier monte tout régulièrement jusqu'au passage des échelles du Coteau Maigre, puis plonge rapidement par 6 échelles métalliques de 5 à 8 barreaux vers la forêt Duvernay. Assurez bien vos appuis malgré la fatigue. Puis laissez le GR R2, et prendre à gauche en direction de Mare à Joseph, descente technique et périlleuse à négocier.
63,9	1110 m	Bras Benjoin	Prendre à gauche sur 150 m puis prendre à droite une route bitumée sur 1 km environ. Arrivé à une aire de pique-nique, descendre la Ravine Bras de Benjoin traversez à gué la ravine pour remonter le sentier vers Cilaos stade.
65,3	1210 m	Cilaos (Stade)	Vous arrivez au stade de Cilaos. Pointage électronique. Traverser la ville de Cilaos pour rejoindre le sentier des Porteurs. Prendre à droite devant l'office du tourisme, puis à gauche entre la crêperie et le restaurant, pour rejoindre le GR aux anciens Thermes. Vous arrivez sur la route d'Ilet à Cordes, prendre sur la gauche la route bitumée sur 500 m avant de reprendre sur votre gauche le sentier GR R2.
69,2	920 m	Cascade Bras Rouge	Source Piment, Cascade Bras Rouge, puis laissez sur votre côté droit le GR R1 qui descend vers le Bassin Fouquet. La montée est raide. Vous retrouverez ainsi le départ du sentier du Taïbit, route d'Ilet à Cordes.
71,9	1260 m	Début sentier du Taïbit	Pointage électronique. Le sentier reprend de l'autre côté de la route légèrement décalé à gauche. L'ascension raide, est ponctuée de deux replats avant d'atteindre le Col du Taïbit.
75,6	2080 m	Col du Taïbit	Après le col, on amorce la descente parmi les acacias vers Marla.
77,8	1580 m	Marla	Le pointage électronique se fait à l'ancienne école, située un peu à l'écart du sentier sur la droite. Ce pointage effectué, on reprend le GR R1 pour poursuivre en direction de la Plaine des Tamarins. Après avoir dépassé la chapelle, le sentier traverse la ravine de Marla. Attention: Prendre le sentier de droite qui va directement vers la Plaine des Tamarins.
79,1	1520 m	Bras Machine - Rivière des Galets	On franchit par la suite les gués de la ravine Kerval, de Bras Massine et de la Rivière des Galets. Le parcours reprend son ascension vers la Plaine des Tamarins que l'on atteint après le troisième palier au niveau d'une petite mare souvent sèche à la période du Grand Raid.
81,7	1770 m	Plaine des Tamarins	Près du point d'intersection avec le sentier venant de la Nouvelle, se trouve une source captée, très bonne, qui coule pratiquement en permanence. Attention: à ce point de bifurcation, on prend à droite, en direction du Col des Bœuf. Laissez sur votre droite le sentier vers le Col de Fourche, poursuivez la remontée jusqu'à la plateforme du Col des Bœufs.
83,2	1950 m	Col des bœufs	Prendre à droite en direction du parking, au bout de 1km vous prenez la RF sur 900m avant d'atteindre la bifurcation de la Plaine des Merles. Prendre à gauche la direction "Le Béliier" / "Piton Marmite" / "Sentier Scout". Une descente assez facile qui permet de rejoindre le poste de la Plaine des Merles.
85,1	1805 m	Plaine des Merles	Prendre sur la gauche le sentier Piton Marmite sur 2 km qui vous amène à la RF de Grand Ilet. Reprendre à gauche la RF sur 200m.
87,4	1640 m	Sentier scout	Après le pointage électronique, reprendre à gauche la route forestière sur 200m avant de bifurquer sur le sentier Scout à droite. Engagez vous sur le sentier Scout. Vous traversez plusieurs ravines dont le Bras Bémale (attention roches glissantes). Puis vous vous engagez sur une remontée plutôt raide (prenez les mains courantes). Vous arrivez sur le plateau de la Salle où se trouve une intersection. Continuez tout droit en direction du lieu dit «La Plaque».
93,2	877 m	La Plaque	Laissez sur votre droite le sentier rejoignant l'Ilet à Malheur et prenez à gauche en direction de l'Ilet à Bourse, 10 minutes de descente sous les filaos vous emmènent vers la Grande Ravine. Franchissez la passerelle suspendue, une rude ascension vous attend avec quelques passages délicats, pour accéder à un nouveau plateau, vous redescendez le sentier menant à Ilet à Bourse.
95	890 m	Ilet à Bourse	Pointage électronique. Après avoir quitté Ilet à Bourse vous entamez une nouvelle descente. Vous traversez alors à gué le Bras d'Oussy où un raidillon escarpé vous attend. Au sommet continuez tout droit, laissez sur votre gauche tous les sentiers et continuez tout droit pour atteindre le poste de l'école primaire de Grand Place les Bas
98,3	650 m	Grand Place les Bas / Ecole	Pointage électronique. Après avoir quitté le poste, prendre la direction de Roche Plate. Après 200 m, prendre la deuxième bifurcation sur votre gauche en direction du Gite Cœur de Mafate. Vous entamez immédiatement un raidillon qui vous emmène au sommet de Grand Place les hauts en face du Calumet Cap noir. Là une descente périlleuse à négocier jusqu'au lieu-dit Le Bloc (Rivière des Galets).

100,1	973 m	Grand Place les Hauts / Le Bloc	Après avoir traversé le gué de la Rivière des Galets, vous entamez la montée de la Roche Anchrée jusqu'au col (730m), redescendez vers la ravine Roche Plate, continuez pour arriver à l'intersection des Lataniers et du sentier Dacerle. Lors de la remontée constante mais raide avec succession de lacets serrés et de marches, vous traversez la ravine du Bronchard. Vous passez alors devant le cimetière de Roche Plate. Après quelques raidillons, vous voici à l'intersection La Nouvelle / Roche Plate. Prenez le sentier sur votre droite et continuez jusqu'à l'école de Roche Plate. Pointage électronique.
101,8	560 m	Rivière des galets / Roche Anchrée / chemin Dacerle	
106,5	1110 m	Ecole de Roche Plate	On sort de l'îlet puis on commence une première remontée dans les filaos, on suit un faux plat. Après un petit raidillon protégé par une main courante, vous arrivez sur un étroit terre-plein à flanc de falaise, avant d'arriver à la Brèche. Attention! Prenez garde à ce passage qui peut être très glissant et dangereux par temps pluvieux.
108,1	1293 m	La Brèche	Le sentier du Maïdo au lieu dit "la brèche" bifurque à gauche, la montée est très éprouvante et s'effectue à flanc de paroi pour rejoindre le rebord du rempart du Maïdo. Prenez à droite et poursuivez sur 1,8 km le long du rempart jusqu'à atteindre le poste de Tête Dure.
112,9	2030 m	Maïdo Tête Dure Piton des Orangers Sans souci	Pointage électronique. Vous redescendez en longeant la paroi en direction de l'intersection d'îlet Alcide. Le reste du parcours se fait en descente à travers une forêt typique de bois de couleurs. Vous allez passer plusieurs intersections, laissez sur votre droite et sur votre gauche tous les sentiers et continuez tout droit. Continuez le sentier qui se faufile à travers les champs de géraniums, des marches en rondins se succèdent pour atteindre l'école de Sans Souci. Après être passé devant l'école Primaire Jasmin Robert, prendre la route de Sans Souci, descendre pendant 200m. Prendre à droite la rue de l'église St Thomas pendant 300m. Prendre à gauche le chemin impasse Joachim Robert pendant 200m. Une descente régulière vous conduit à un virage. Prendre à gauche le départ du sentier escarpé au milieu du virage. Descendre jusqu'à l'intersection, reprendre sur votre gauche à flanc de montagne et poursuivre environ sur 1km avant d'atteindre le chemin de la Rivière des Galets. Continuer sur 300m, vous arrivez au Poste d'îlet Savanna.
128,6	127 m	îlet Savanna	Après le pointage électronique, traverser la Rivière des Galets. Après le dernier passage à gué, prendre sur votre droite le chemin de bord et poursuivre jusqu'au stade Halte Là. Au stade de Halte Là, prendre le sentier de Bord en direction de Pichette, puis le chemin Darel, et par un chemin de canne, on retrouve le chemin de Bord. Poursuivre la remontée du rempart jusqu'à un croisement. Prendre à gauche, suivre ce sentier jusqu'à la route de Dos d'Ane. Prendre à gauche sur 50 m puis à droite avant la citerne, poursuivez ce sentier jusqu'au Chemin Ratineau. Prendre à gauche et poursuivez jusqu'au poste de pointage.
136,2	430 m	Intersection ch Ratineau / kalla	Pointage électronique. Chemin Ratineau.
142,1	57 m	Lot. La résidence Grande Montagne	Continuez jusqu'à l'entrée du sentier de la Kalla (entre 2 gros manguiers). Prenez à droite (descente glissante sur 50 mètres), traversez le lit de la ravine et commencez votre montée vers la grotte "kalla". Vous descendez ensuite vers la Possession. Descente sur 200 mètres très glissante, vous traversez tout droit une ravine puis vous prenez à droite. Le sentier s'élargit, il est en sous-bois. Prendre à gauche à chaque intersection. Vous arrivez sur un parking en terre puis sur la voie privée de la Résidence "Grande Montagne". Prendre à gauche
143,4	21 m	Place Festival / La Possession	Lotissement de la Grande Montagne pour arriver sur le chemin Boeuf Mort. Prendre à droite en direction de la rue Leconte Delisle. Prendre à gauche sur 100m et traverser la route pour atteindre la place Festival. Pointage électronique.
152,4	10 m	Grande Chaloupe	En quittant le poste de ravitaillement, reprendre à gauche en direction de la route de la Possession, sur 200m, prendre à droite le chemin du nouveau lotissement, suivre le chemin bétonné jusqu'à ressortir sur la route des Lataniers. Prendre à gauche sur 200m et tourner à droite dans une ruelle entre deux lotissements. Empruntez une piste qui vous emmène dans un sous bois, lieu dit "le verger". Traversez à gué une ravine, bifurquez à gauche en direction de la route de la Montagne (600 mètres). Au rond-point prendre en face le chemin bétonné, dit "Chemin Crémont". Traversez la ravine, vous êtes à l'entrée du "Chemin des Anglais" au portique en bois. Le sentier est pavé, glissant. La montée est raide, ponctuée de faux plats avant d'entamer la descente vers la Grande Chaloupe jusqu'au portique en bois. Après celui-ci, prendre à gauche, le poste de ravitaillement est situé environ 300 mètres plus loin. Pointage électronique.
159	570 m	Saint-Bernard / Maison forestière	En quittant le poste, prendre tout de suite à droite la deuxième partie du Chemin des Anglais qui vous mènera à St-Bernard / La Montagne. Vous passez les portiques en bois, vous arrivez sur un chemin bétonné. 1km après, prendre à gauche la passerelle en fer. Suivre le chemin bétonné sur 100m. Au carrefour, prendre en face la route (ruelle Bambou) qui vous emmène sur une descente jusqu'à l'arrêt de bus. Traversez la route, prendre le sentier entre l'arrêt de bus et le conteneur à verres. Poursuivez le chemin pavé à gauche jusqu'à ressortir sur la route. Prenez la route en face vers l'abri bus, 200m plus loin, prenez le 2e chemin béton (ch Fucreas) qui vous emmène sur un chemin de terre à suivre jusqu'à la maison forestière sur le CD41 (Route de La Montagne). Descendez cette route et 200 plus loin, prenez à droite et suivez jusqu'à l'embranchement venant du sentier de la fenêtre et continuez à gauche jusqu'au 2ème parking vous menant au poste du Colorado.
161,4	683 m	Colorado	Pointage électronique. Au poste de ravitaillement, suivre le sentier de crête qui, plus loin, bifurque à droite et plonge dans la forêt en direction du Stade de la Redoute.
166	53 m	La Redoute	STADE DE LA REDOUTE... Arrivée et fin de votre aventure. Enfin le Repos et le réconfort que vous attendez depuis 24, 40 ou 66 heures. FIN DE LA DIAGONALE DES FOUS