

DU 20 AU 23
OCTOBRE 2022



www.grandraid-reunion.com

Reproduction interdite



L'ONF *du* **Grand Raid** et le **Conseil Départemental** *partenaires incontournables*



Sécuriser
Faire découvrir



Accueillir

Sensibiliser
Partager



Produire
Régénérer
Restaurer



Protéger
Surveiller



Former
Accompagner



Nous vous accueillons dans le respect de la Nature sur des **sentiers entretenus** grâce au savoir-faire des **équipes de l'ONF** et au financement du **Conseil Départemental**.

Courez et Gardez votre forêt propre !



L'actualité des sentiers
www.onf.fr/la-reunion
rubrique Info sentiers

Nous y voilà, c'est le trentième anniversaire de l'association Grand Raid de La Réunion.

30 ans que nous allons fêter ensemble de belle manière.

Cette édition a été préparée par cette équipe que vous avez découverte lors de la dernière édition et qui fût un succès malgré les difficultés diverses et variées rencontrées.

Il y en a eu et nous avons pris en compte, les remarques et constatations faites par les autorités et partenaires.

Nous aurons une pensée particulière pour Jean Pierre LESSORT, notre ancien coordonnateur des courses, qui s'est inscrit sans nous prévenir sur une course, dans cet orient éternel qui nous attend toutes et tous quand le moment viendra.

Dominique DAMOUR, nous a rejoint pour tenir ce poste. Je ne doute pas qu'il sera aussi efficace que son prédécesseur.

Je remercie les nombreuses et nombreux compétiteurs qui se sont inscrits pour ces courses de la 30ème.

Vous allez parcourir des sentiers et des paysages que nous avons à cœur de conserver intacts pour les générations futures.

Votre sécurité, la protection de notre environnement et l'humanisation de nos relations sont les trois thématiques que je défends avec passion depuis l'année dernière et qui sont les axes de mon engagement au sein de l'association.

Je vous invite donc à profiter pleinement de cette aventure que certains tentent ici pour la première fois.

Soyez prudents, soyez attentifs à la détresse possible de vos concurrents, gardez l'esprit sportif qui fait que le monde du trail de montagne est encore avec une image de solidarité. Respectez cette nature exceptionnelle en prenant garde à ne pas perdre vos déchets.

Vous verrez partout que l'accueil chaleureux des réunionnaises et réunionnais qu'ils soient bénévoles ou autres sera pour vous, à la hauteur de nos engagements à vos côtés, pour que cet exploit sportif de qualité que vous entreprenez, soit une fête pour tous.

Pierre MAUNIER
Président

DU 20 AU 23 OCTOBRE 2022

LE COMITE DIRECTEUR DE L'EDITION 2022

PIERRE MAUNIER

Président

ANNICK DION

Trésorière
Responsable de la boutique
et de l'animation

MURIEL JEANSON

Secrétaire générale adjointe
Responsable adjointe boutique

ERIC DOMITIEN

1er Vice Président,
Responsable des bénévoles
et du site de St Pierre

CYRIL SIDONIE

Secrétaire général
Coordonnateur du dispositif
médical & des secours

JEAN PIERRE FARJON

Responsable de
la logistique

JACQUES LARAVINE

2^e vice président en
charge du site d'arrivée
et référent sûreté

DIRECTION DE COURSE

THIERRY CHAMBRY
DIAGONALE DES FOUS

CHRISTINE BENARD
TRAIL DE BOURBON

FRANCELINE CHAPELIN
MASCAREIGNES

NICOLAS AVRIAMA
RELAIS ZEMBROCAL

DOMINIQUE DAMOUR
Coordonnateur des courses
Correspondant sécurité incendie

**DIAGONALE
DES FOUS**
165 km, 10217m D+

**TRAIL DE
BOURBON**
109 km, 6260m D+

MASCAREIGNES
72 km, 3876m D+

**RELAIS
ZEMBROCAL TRAIL**
118 km, 7980m D+





INTERSPORT®

Le sport, la plus belle des rencontres

PARTENAIRE OFFICIEL DEPUIS 12 ANS

**RETROUVEZ
VOS MARQUES
PRÉFÉRÉES :**

HOKA

BROOKS

RAIDLIGHT
TRAIL RUNNING

saucony

asics

salomon

COMPRESSPORT

OVERSTIM-S
Nutrition sportive
saine et performante

APURNA
LA NUTRITION D'UN SPORTIF
EST AUSSI UNE DISCIPLINE

mizuno

STC NUTRITION

ET BIEN D'AUTRES ENCORE. PETZL

BV SPORT

SUR PRÉSENTATION DE CE COUPON

20€ DE RÉDUCTION OFFERT*

SUR LES CHAUSSURES ET LES VÊTEMENTS DU RAYON RUNNING

**DÈS 100€ D'ACHAT MINIMUM SUR LES CHAUSSURES
ET LES VÊTEMENTS DU RAYON RUNNING**

retrouvez-nous sur

WWW.INTERSPORT.RE

Commandez en ligne vos marques préférées
et faites-vous livrer à domicile !



MOT DU COORDONNATEUR ET RÉFÉRENT SÉCURITÉ DES DIRECTEURS DE COURSES

2021 a été marquée par la reprise de la compétition du grand raid après une année blanche.

2022 sera marquée par un anniversaire : c'est la 30e édition du Grand Raid plus particulièrement «la diagonale des Fous ». Cet événement doit être mis en exergue, et ce par tous les moyens.

La pandémie Covid- 19 n'est pas terminée même si les mesures sanitaires qui ont été allégées nous donnent l'impression qu'elle est derrière nous. Il va falloir VIVRE avec, et ce, en faisant preuve en permanence de bon sens en appliquant des gestes et comportements simples.

Après la vive émotion que nous venons de vivre avec la disparition de notre cher ami Jean-Pierre LESSORT, j'ai été coopté par le comité directeur pour venir le remplacer à cette fonction.

En honneur à sa mémoire, nous avons le devoir, toutes et tous, de continuer à faire vivre cette compétition.

Le Grand Raid, depuis sa première édition en 1992 a su évoluer au fil du temps.

En effet, cette année est celle de la 30e édition de la Diagonale des Fous, 23e édition du Trail De Bourbon, 12e édition de la Mascareignes et de la 6e édition du Zembrocal Trail.

Les départs se feront toujours par vague à l'exception du Zembrocal Trail.

NOUVELLE ANNEE, NOUVELLE EQUIPE

La sécurité doit rester notre fil directeur. Ainsi le règlement de la course doit être respecté à la lettre comme dans l'esprit, tout au long du parcours, sous la houlette des commissaires.

Restez attentifs et vigilants, vous ne serez pas surpris. Les directeurs de courses, par leur expérience de compétiteurs sauront œuvrer en ce sens.

Je n'ai aucun doute dans ce domaine, ils ont toute ma confiance.

Chaque course sera précédée par des commissaires de course.

- Le départ du Zembrocal Trail sera donné à la Caverne des Hirondelles commune de Saint Joseph le jeudi 20 octobre 2022 à 17h00,
- Le départ de la Diagonale des Fous sera donné à Ravine Blanche commune de Saint Pierre le jeudi 20 octobre 2022 à 21h00,
- Le départ de la Mascareignes sera donné à Hell-Bourg commune de Salazie le vendredi 21 octobre à 01h00 du matin,
- Le départ du Trail Bourbon sera donné à Cilaos le vendredi 21 octobre 2022 à 20h00.

« Pour vous coureurs, que cette compétition reste à jamais gravée dans votre mémoire. »

Car à travers de cette course, doit jaillir en vous ce sentiment d'une saine compétition, alliée à la joie ; la rencontre mais aussi un moment d'échanges et de partage en plus du dépassement de soi.

Au Grand Raid, l'entraide doit prendre tout son sens, si jamais l'un d'entre vous sur le parcours se sent mal, n'hésitez pas à lui porter assistance en l'accompagnant au poste médical le plus proche, ou si impossibilité, prévenir les secours. Référez-vous à votre carnet de route.

Cette compétition est classée depuis de nombreuses années comme étant un «Rendez-vous» incontournable pour la plupart des participants.

De renommée locale, nationale et internationale, cette compétition véhicule l'image du Grand Raid comme étant une référence au-delà de nos frontières, car notre île offre à tous et toutes des paysages hors du commun, qui sont déjà inscrits au patrimoine mondial de l'UNESCO.

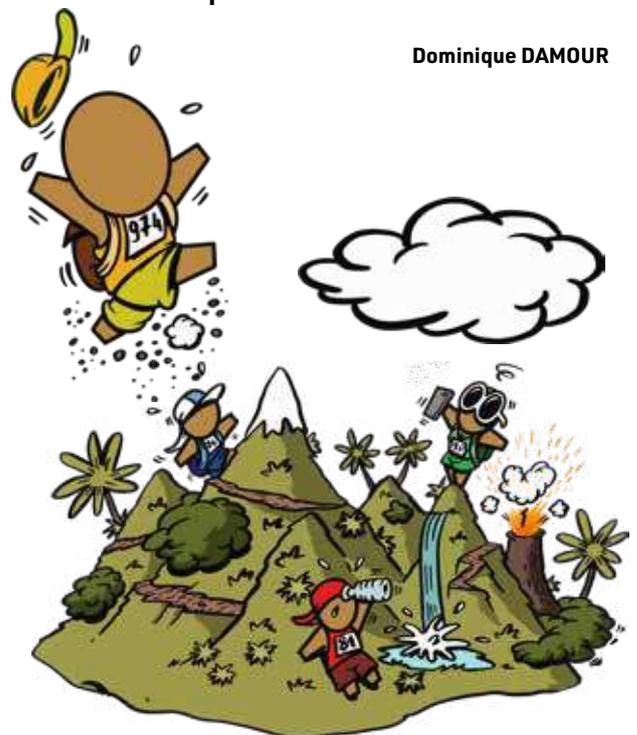
Il va de soi que le respect de cette nature doit être l'affaire de nous tous, responsables bénévoles mais aussi vous, les coureurs. Respecter cet environnement est aujourd'hui primordial si on veut le préserver.

Enfin, faisons que cette décennie de plus que le Grand Raid a pris, soit la compétition inoubliable pour chacun de nous.

Pour les coureurs bonne course dans la joie et la bonne humeur !

Restons unis même dans la difficulté, gardons le contact et communiquons entre nous.

Dominique DAMOUR



Acheminement par Bus

DIAGONALE DES FOUS Par l'Ouest : Saint Denis à Saint Pierre Jeudi 20 octobre 2022

Saint-Denis	15H30	Barachois (côté mer)
La Possession	15H40	Mairie de la possession (côté mer)
Le Port	16H00	RN7 (à côté du centre commercial)
Saint-Paul	16H20	Gare Routière
St-Gilles Boucan Canot	16H40	Boucan Canot (Côté mer)
St-Gilles Les Bains	15H50	St Gilles les Bains (dans le centre ville)
St-Gilles Hermitage	17H00	Rond-Point Jardin d'Eden
La Saline Les Bains	17H10	La Saline les Bains (face Mairie annexe)
Saint-Leu	17H25	Mairie
Etang-Salé Les Bains	17H45	Camping Etang Salé les Bains
Saint-Louis	18H00	Gare Routière
Saint-Pierre	18H15	Terminus : Salahin Ravine Blanche

Acheminement par Bus

TRAIL DE BOURBON Vendredi 21 octobre 2022

Saint-Benoit	13H20	Gare Routière
Bras-Panon	13H35	Marché de Bras Panon
Saint-André	13H45	Gare Routière
Sainte-Suzanne	14H00	Hôtel de ville Sainte-Suzanne
Sainte-Marie	14H15	Hôtel de ville Sainte-Marie (front de mer)
Saint-Denis	14H30	Barachois (côté mer)
La Possession	14H45	Mairiede la Possession (côté mer)
Le Port	14H55	RN7
Saint-Paul	15H10	Gare Routière
St-Gilles Boucan Canot	15H20	Boucan Canot (côté mer)
St-Gilles Les Bains	15H30	St Gilles les Bains (dans le centre ville)
St-Gilles Hermitage	15H40	Rond-Point Jardin d'Eden
La Saline Les Bains	15H50	La Saline les Bains (face mairie annexe)
Saint-Leu	16H05	Mairie
Etang-Sale	16H20	Camping Etang Salé les Bains
Saint-Louis	16H30	Gare Routière
Cilaos	18H00	Terminus : Stade du centre ville

Acheminement par Bus

DIAGONALE DES FOUS Par l'Est : Sainte Marie à Saint Pierre Jeudi 20 octobre 2022

Sainte-Marie	14H30	Hôtel de ville Sainte-Marie (front de mer)
Sainte-Suzanne	14H40	Hôtel de ville Sainte-Suzanne
Saint-André	15H00	Gare Routière
Bras-Panon	15H20	Marché de Bras Panon
Saint-Benoit	15H30	Gare Routière
Sainte-Anne	15H50	Eglise
Sainte-Rose	16H15	Eglise
Saint-Philippe	17H00	Mairie
Saint-Joseph	17H25	Gare Routière
Petite-Ile	17H45	La Croisée
Saint-Pierre	18H15	Terminus : Salahin Ravine Blanche

Acheminement par Bus

MASCAREIGNES Jeudi 20 octobre 2022

Saint-Pierre	17H30	Gare Routière Casabona
Saint-Louis	18H00	Gare Routière
Etang-Salé Les Bains	18H15	Camping Etang Salé les Bains
Saint-Leu	18H35	Mairie
La Saline Les Bains	18H55	La Saline les Bains (face Mairie annexe)
St-Gilles Hermitage	19H05	Rond-Point Jardin d'Eden
St-Gilles Les Bains	19H15	St Gilles les Bains (dans le centre ville)
St-Gilles Boucan Canot	19H25	Boucan Canot (coté mer)
Saint-Paul	19H35	Gare Routière
Le Port	19H50	RN7 (à côté du centre commercial)
La Possession	20H00	Mairie de la Possession (côté montagne)
Saint-Denis	20H15	Barachois (coté montagne)
Sainte-Marie	20H35	Hôtel de ville Sainte-Marie (front de mer)
Sainte-Suzanne	20H55	Hôtel de ville Sainte-Suzanne
Saint-André	21H10	Gare Routière
Hell-Bourg	22H00	Terminus : Stade de Hell-Bourg

N'oubliez de prendre l'option bus. Pour cela allez dans votre espace coureur (site internet), pour vous inscrire.



NAVETTES POUR TOUS ! STADE DE LA REDOUTE



Pour accéder au Stade de la Redoute, des navettes sont mises en place pour tous par la CINOR et CITALIS avec des rotations aux moments forts de la manifestation :

- **vendredi 21 octobre de 19h00 à 01h00 avec une fréquence de passage du bus toutes les 30 minutes,**
- **samedi 22 octobre de 16h00 à 23h00 avec une fréquence de passage du bus toutes les 30 minutes,**
- **dimanche 23 octobre de 09h00 à 19h00 avec une fréquence de passage du bus toutes les 30 minutes,**

Les points de prise en charge des passagers vers la Redoute sont les suivants :

- le Parking des pêcheurs (rue de la Boulangerie face à la Préfecture),
- Hôtel de ville - Parking de la République (rue Lucien Gasparin),
- le boulevard Lacaussade (face auto école)
- le Parking Félix Guyon (angle blvd Sud & rue Gibert des Molières)





CORSAIR

TRANSPORTEUR OFFICIEL



ON ADORE
VOUS PRENDRE SOUS
NOTRE AILE | ✈

Avoir une équipe attentionnée,
à l'écoute de vos envies et de vos attentes,
c'est ça voyager en bonne compagnie.



ENTREPRISE ENGAGÉE POUR PROTÉGER LA BIODIVERSITÉ DE LA RÉUNION

Retrouvez tous nos engagements pour
la biodiversité dans notre vidéo en
flashant ce QR Code



EDF à La Réunion est la 1^{ère} entreprise de France à être certifiée AFNOR AFAQ Biodiversité selon la norme NF X32-001 sur l'ensemble des activités in-situ à l'exception de la Post exploitation.

L'énergie est notre avenir, économisons-la !

reunion.edf.fr



■ 30 ans. On dit traditionnellement que c'est l'âge de raison. Force est de constater, et c'est heureux, que le Grand Raid n'a rien perdu de sa folie, de cette déraison, justement, qui fait tout son charme. Que de chemin parcouru... Que d'exploits... Que d'héroïnes et de héros entrés dans la légende d'une course qui aura largement contribué à placer La Réunion sur un globe.

Que notre île est éclatante quand elle offre au monde ce qu'elle a de plus majestueux ! Le Grand Raid est une aventure humaine comme il n'en n'existe plus beaucoup. Une aventure qui nivelle par le haut, fait fi des origines et des différences. Tout le monde y a sa place, tout le monde y a sa chance. C'est du sport. Et c'est surtout bien plus que du sport. Cette épreuve hors du commun a grandi au fil des années forte de profondes racines culturelles, patrimoniales et identitaires. Le Grand Raid, c'est La Réunion ! Et La Réunion, c'est le Grand Raid !

■ La Réunion du sport va encore une fois rayonner à l'occasion de du Grand Raid, du 20 au 23 octobre prochains. Voilà plus de 30 ans que cette course désormais mythique fait vibrer le monde du trail.

Saluons la belle évolution de cette course qui, à ses débuts, en 1989, réunissait 500 fous pour une traversée historique de notre île. Depuis, bien des évolutions ont marqué cette épreuve, positives comme l'intégration du Grand Raid à l'Ultra Trail World Tour de 2014 à 2017, et parfois négatives, mère nature ayant ses contrariétés qui ont nécessité l'adaptation du tracé pour des raisons de sécurité.

Mais ce que nous retenons avant tout de cette épreuve, c'est l'émotion, la combativité, les belles histoires, et surtout la communion de toute une population autour d'un événement sportif qui réunit amateurs, passionnés et professionnels.

Le Grand Raid est un moment hors du temps qui donne beaucoup de sens à l'engagement de chacun. Celui des organisateurs et des bénévoles d'abord, qui œuvrent à ce que cette course se déroule dans de parfaites conditions. Celui des coureurs, dont les efforts, voire même les sacrifices, consentis tout au long de l'année, avec le soutien de leurs proches, méritent d'être salués.

Celui des pouvoirs publics tels que le Département qui assure, en lien avec l'Office National des Forêts ou encore la SPL EDDEN, l'entretien et la valorisation des sentiers de l'île et notamment ceux traversés par cette course et qui ont fortement souffert des conséquences des événements cycloniques de ce début d'année.

À l'heure de souffler ces 30 bougies, je veux avoir une pensée pour les pionniers de la Marche des Cimes et de la Grande Traversée qui ont imaginé et initié un événement que la Région Réunion est fière d'accompagner aujourd'hui et pour les années qui viennent.

Je veux saluer, aussi, l'extraordinaire engagement des organisateurs et des milliers de bénévoles qui donne à l'épreuve une dimension sans pareil.

Je veux enfin, évidemment, souhaiter une bonne course et un formidable voyage sur nos sentiers à tous les participants de la Diagonale des Fous, du Trail de Bourbon, de la Mascareignes et du Zembrocal Trail.

Bon anniversaire. Et longue vie au Grand Raid !

Huguette Bello
Présidente du Conseil régional de La Réunion



C'est un engagement constant de notre Collectivité, soucieuse d'offrir à tout un chacun une expérience de découverte ou de course hors du commun compte tenu de la grande attractivité de nos sites. A travers cette démarche, le Département ambitionne clairement de développer le tourisme vert, tout en encourageant la pratique des sports de nature. A ce titre, le trail tient une belle place à La Réunion, terre de découverte et de sensations. L'engouement croissant pour cette pratique constitue pour nous une reconnaissance de notre travail et de nos efforts pour faire rayonner notre île.

L'occasion pour moi de saluer un autre talent réunionnais qui valorise La Réunion comme il se doit, l'artiste Jace qui célèbre aussi cette année le 30ème anniversaire de la création du Gouzou. Et comme un beau clin d'œil à l'histoire, ce moment coïncide aussi avec le 30ème anniversaire de la gestion par le Département de La Réunion des Espaces Naturels Sensibles.

Du 20 au 23 octobre, nous aurons donc l'occasion de fêter plusieurs anniversaires, de célébrer ces noces de perles d'une histoire complètement folle qui unit l'Homme réunionnais et la Terre réunionnaise.

Bonne chance à tous les raideurs et bravo aux organisateurs ainsi qu'aux bénévoles !

Cyrille MELCHIOR
Président du Département de La Réunion





30 ans d'investissement, d'abnégation, de résilience, d'imagination des organisateurs et des bénévoles ont fait du Grand Raid un événement emblématique à la renommée internationale. Il tire sa légitimité et sa longévité de son exigence et ses difficultés qui en ont fait la course « la plus folle » du monde.

Chaque année, ce trail a su séduire un public toujours plus nombreux pour encourager des sportifs hors norme venus des quatre coins du globe dont les exploits sont relayés par une presse locale et internationale qui font de notre île le centre du monde des raiders pendant 3 jours.

La ville de Saint-Pierre est particulièrement fière d'apporter son concours à cet événement en accueillant la remise des dossards et le départ féérique depuis son front de mer.

Cette épreuve fait la part belle à La Réunion en mettant en lumière ses splendides paysages, mais aussi la ferveur et la solidarité de sa population qui se presse par millier tout au long du trajet et particulièrement au départ de Saint-Pierre d'où se dégage une forme

de communion entre le public et les coureurs à l'heure ou retenti le décompte final.

Je veux remercier l'ensemble des acteurs : organisateurs, agents communaux, office des sports et du temps libre, associations, office du tourisme intercommunal, qui se dépensent sans compter pour l'organisation de ce temps fort, ils font eux aussi, à leur manière rayonner cette course et notre ville.

Tous auront une pensée pour Jean-Pierre Lessort, coordinateur de courses, qui pour une fois, depuis tant d'années, regardera ce magnifique spectacle d'où il se trouve.

J'adresse mes chaleureux encouragements à tous les participants et leur souhaite de vivre des instants intenses, et des victoires avant tout sur eux-mêmes, merci de nous faire partager de rares et extraordinaires émotions, cette trentième édition sera une nouvelle fois passionnante. Nous vous attendons nombreux pour goûter l'accueil de la Capitale du Sud.

Michel FONTAINE
Maire de Saint-Pierre



Un paysage & une biodiversité

UNIQUES

inscrits à l'UNESCO

Votre course traverse un espace fragile et protégé. **PRENEZ-EN SOIN.**



Organisation
des Nations Unies
pour l'éducation,
la science et la culture



Pitons, cirques et
remparts de l'île de La Réunion
inscrits sur la Liste du patrimoine
mondial en 2010



Chères traileuses, chers traileurs

C'est avec un grand plaisir que Saint-Joseph renoue avec l'histoire du Grand Raid, épreuve reine du trail à la Réunion. Son aura va au-delà de nos cirques et remparts et contribue au rayonnement de la Réunion à l'international et la Destination Réunion.

Pour cette édition 2022, la Caverne des Hironnelles est le point départ du Zembrocal Trail. Les sportifs pourront alors profiter des atouts et charmes des sentiers et remparts de la commune la plus australe des départements français et des territoires européens.

Saint-Joseph est un terrain de jeu exceptionnel pour tous les amoureux du trail et de la nature, avec de nombreuses possibilités d'itinéraires. Je ne peux m'empêcher de citer le « sentié maron » que nous avons inauguré en 2021, et qui fait du village de Grand-Coude une « Porte de volcan ».

A l'heure de ce nouveau départ en terre Saint-Joséphoise, je souhaite une belle course à toutes les personnes engagées. Je vous invite naturellement à faire preuve de prudence et de civisme aussi, afin que cette belle fête du sport reste un événement qui rassemble. Cette manifestation est aussi l'occasion de se retrouver autour de valeurs communes : effort, partage, dépassement de soi, respect, humilité, solidarité,...

Nous connaissons l'exigence de cette épreuve, les sacrifices aussi consentis tout au long de la saison pour vous préparer à un tel parcours. Bien qu'il s'agisse d'une compétition, que l'amusement et l'émerveillement soient également au rendez-vous en sillonnant nos sentiers. Que vos efforts soient récompensés à la hauteur de vos objectifs personnels.

Bonne course à toutes et tous.

PATRICK LEBRETON

Maire de Saint-Joseph



L'étape du Grand Raid 2022 « La Diagonale des Fous », dans les Hauts du Tampon, est à nulle autre pareille.

L'effort du traileur ici est largement compensé par la vue de paysages à couper le souffle, constitués de pitons, de plaines et de remparts ainsi que de paysages champêtres dans lesquels nos vaches paissent en toute liberté. Dans les Hauts l'air y est vif mais rassérénant, propice à une bonne récupération avant les passages plus rudes vers Mafate. Comme à l'accoutumée, nous serons nombreux sur place à vous encourager parce que nous savons ce qu'une telle course, l'une des plus difficiles au monde, nécessite de dépassement de soi grâce à une préparation à la fois physique et mentale sur le long terme.

En tant que Maire du Tampon, j'ai toujours été en admiration face à ces performeurs qui déploient des qualités : le dépassement de soi pour atteindre le but fixé et savoir s'écouter pour se poser des limites. Limites pour éviter les blessures et risquer l'abandon. Aussi, j'adresse à tous les raiders, de chez nous comme d'ailleurs, mes plus vifs encouragements pour aller jusqu'au bout de ces différents parcours selon l'objectif que vous vous êtes fixés, à tout le moins sachez que l'important ici c'est de participer et que le parcours qui mène au but, par les paysages grandioses qui s'offriront à vos yeux, sera sinon plus, du moins aussi important que ce dernier pour nous spectateurs enthousiastes de notre commune.

Enfin, je tiens personnellement à saluer l'engagement des bénévoles, « des signaleurs » et des administrateurs qui rendent possible depuis plus de 20 ans cet événement maintenant mondialement connu et qui contribue de surcroît au rayonnement de notre île.

André THIEN AH KOON

Maire du Tampon



Enfin libéré des affres d'une pandémie que nous aurons finalement surmontée, les Grand RAIDEURS du Monde entier et Réunionnais, vont pouvoir vivre la TRENTIEME édition du GRAND RAID OU DIAGONALE DES FOUS, comme chaque année nous leur souhaiterons qu'elle soit la meilleure possible pour tous !

Cilaos est la première ville touristique de la Réunion et comme pour le GRAND RAID, est un passage obligé pour les visiteurs de notre île, LE moment de vérité du contact, ne serait-ce que visuel, avec le grandiose des remparts classés au patrimoine Mondial de l'UNESCO, depuis 2010.

En recevant le Grand Raid, nous perpétuons une tradition d'hospitalité. C'est aussi une contribution de la part de nos services communaux qui sont mobilisés pour accueillir les concurrents, mais aussi toute l'organisation et la logistique de la compétition. « Tsi Laosa », ou « le pays que l'on ne quitte pas » mérite bien son nom.

De tous temps, malgré la difficulté, l'absence de route, l'éloignement, l'enclavement géographique et physique, notre territoire a exercé une forte attraction sur nos compatriotes et tous les visiteurs de passages l'ont souvent écrit: ils n'avaient qu'une envie, y revenir... A pieds, en chaise à porteurs, et aujourd'hui encore en voiture, Cilaos se mérite.

Les concurrents du Grand Raid le savent: arriver à Cilaos est pour eux une grande source de satisfaction, l'expression du courage et de l'abnégation.

Cilaos constitue un objectif pour ensuite se dépasser, car si pour certains, la course commence à Cilaos, pour d'autres, elle se poursuit, avec la satisfaction d'avoir passé un cap et de pouvoir se dire: « je peux le faire ! » Le passage du Grand Raid à Cilaos est également une formidable occasion pour les concurrents venus de l'extérieur de faire connaissance avec la beauté sauvage de nos paysages. Certes, le temps imparti à la course ne leur laisse guère le loisir de découvrir Cilaos.

Mais comme toutes celles et tous ceux qui un jour ont posé les pieds pour la première fois chez nous, la prochaine visite est pour ainsi dire programmée. A toute l'équipe d'organisation, aux bénévoles, aux concurrents et aux accompagnateurs, le Maire de Cilaos et son conseil municipal vous souhaitent la bienvenue et forment le vœu que l'édition 2022 soit la meilleure possible pour chacun d'entre-vous.

Jacques TÉCHER

Maire de Cilaos

MOTS DES MAIRES



Pour cette 30ème édition du Grand Raid je souhaite commencer par saluer les organisateurs, les bénévoles sans qui rien n'aurait été possible, mais aussi l'ensemble des coureurs qui participent à cet événement. 30 édition c'est le signe d'une belle réussite et d'un succès populaire jamais démenti. Cette course est devenu au fil des années le rendez-vous incontournable de la course à pied à l'île de la Réunion mais aussi un des ultra trail les plus reconnus internationalement. C'est un défi pour certains, la recherche d'une performance pour d'autres, chaque fou s'y retrouvera ! La ville de Salazie est ravie d'accueillir pour cette nouvelle édition tous les sportifs, les bénévoles et partenaires. Je remercie les organisateurs qui permet au secteur de Salazie d'accueillir le départ d'une des courses du Grand Raid.

La Mascareignes, plus petite en distance sur le papier mais aussi éprouvante que ses sœurs. Nous souhaitons à tous les coureurs une fabuleuse aventure à travers nos sentiers et ceux de la Réunion. « La diagonale des fous », mythique et reconnue mondialement, permettra à chacun de s'exprimer dans des niveaux de courses différents mais tout aussi difficiles ! Belle course sportive à chacune et à chacun d'entre vous ! Sportivement !

Stephane FOUASSIN
Maire de Salazie



SWISS CANYON TRAIL
LE GRUYÈRE ESCALADES

2-4 juin 2023
111K
81K 51K 31K

#CONQUER THE SWISS CANYONS

swisscanyontrail.com

QC MEGA TRAIL

31K SWISS CANYON TRAIL
51K SWISS CANYON TRAIL
81K SWISS CANYON TRAIL
111K SWISS CANYON ULTRA TRAIL

LA FOIRE AUX GRAINS
ÉDITION SPÉCIALE 30 GRAND RAID

LE FORBAN
POIS DU CAY
HARICOTS ROUGES
HARICOTS BLANCS
HARICOTS ROSÉS
HARICOTS TIEMMA

MARIE ASSISTANTE APPROVISIONNEMENT
TEDDY OPÉRATEUR DE PRODUCTION
JACKY MAINTENANCEUR

DÉCOUVREZ L'ESSENTIEL DE LA TEAM LE FORBAN POUR LE GRAND RAID

LE FORBAN Partenaire officiel du Grand Raid 2022

POUR VOTRE SANTÉ. MANGEZ. BOUGEZ. WWW.MANGERBOUGER.FR



Le Grand Raid revient ! Saint-Paul, labellisée Ville active et sportive, se félicite d'accueillir sur ses terres la Diagonale des fous 2022. Recevoir

l'événement sportif le plus important de La Réunion correspond à nos ambitions élevées en matière sportive. Notre commune retrouve un dynamisme sportif inégalé à La Réunion depuis deux ans. Ce souffle nouveau rayonne sur le territoire mais bien au-delà.

Anciennement baptisé la Marche des Cimes puis la Grande Traversée, ce rendez-vous participe à renforcer l'attractivité de la cité saint-pauloise. Cette épreuve mythique génère des retombées médiatiques, touristiques et économiques majeures. L'île rayonnera à l'internationale.

Toute l'attention se portera exclusivement sur notre département l'espace d'un week-end d'ultra-trail suivi dans le monde entier. C'est un honneur de voir passer sur notre territoire ces sportives et ces sportifs d'exception lancés sur les sentiers les plus exigeants de La Réunion. Ils prennent le départ de l'une des courses les plus redoutables au monde pour le corps et l'esprit.

La Municipalité leur apporte un soutien total. Nous sommes admiratifs de leur courage. Ces compétiteurs ne sont pas effrayés par l'immensité du défi à surmonter. Ces difficultés les poussent à puiser dans des ressources insoupçonnées pour se transcender.

Le Grand Raid incarne une odyssée personnelle vers le dépassement de soi. Cette course illustre des valeurs de solidarité et d'humanisme auxquelles nous sommes attachés à Saint-Paul.

Je veux saluer l'engagement des bénévoles qui donnent une dimension humaine à cette Diagonale des Fous. Cette implication force le respect dans une société où les liens sociaux se fragilisent. Ces volontaires aident les sportifs à dépasser leurs limites.

Au nom du Conseil Municipal de Saint-Paul et en mon nom propre, je souhaite à tous les traileurs la meilleure des courses.

Emmanuel SÉRAPHIN

Maire de Saint-Paul



LA POSSESSION RÉ
Ensemb' toujours mieux !

Comme chaque année, « La diagonale des Fous » rassemble et fédère les citoyens de tout horizon ! Et plus

particulièrement cette année, ce sont près de 45 nationalités qui seront représentées lors de cette 30ème édition avec une mention particulière pour tous les Réunionnais qui y participeront !

Le Grand Raid reste fidèle à ses valeurs et représente un événement d'exception ; faisant honneur aux sportifs, à notre magnifique patrimoine commun et à la convivialité Réunionnaise !

Participer au Grand Raid, c'est aller au-delà de ses limites, et relever son défi !

Et vivre le Grand Raid, c'est vivre une véritable expérience humaine, une pratique saine, joyeuse, où la souffrance est suivie de joie, de réussite, où la solidarité est permanente et où l'entraide est toujours supérieure à la compétition.

Je tiens à adresser mes félicitations à l'ensemble des participants, pour cette belle image que vous donnez à notre île et pour les valeurs que vous véhiculez, et notamment à l'ensemble des organisateurs qui œuvrent afin de permettre chaque année la faisabilité de cette magnifique course.

Félicitation à vous tous et vive la 30ème édition du Grand Raid !

Vanessa MIRANVILLE

Maire de La Possession



Entre montagnes, eau et forêts, La Réunion offre un paysage à couper le souffle à chaque détour. Que l'on soit d'ici ou d'ailleurs, le plaisir est total et le dépaysement assuré. Au-delà d'être l'endroit rêvé pour les amoureux de nature, cette terre, notre terre, est aussi le terrain de jeu idéal pour les traileurs.

Ce n'est donc pas pour rien que, ce petit caillou au milieu de l'Océan Indien que nous sommes, est devenu une terre d'accueil et de partage à l'international de par les richesses qu'elle offre, qu'elles soient culturelles, humaines ou naturelles.

La Réunion organise, depuis plus de 30 ans aujourd'hui, un ultra-trail mondialement reconnu. Une course qui porte bien son nom « Diagonale des fous » avec ses 165 kilomètres et plus de 10 200 mètres de dénivelés positifs.

Pour sa 30e édition, le Grand Raid, affiche une nouvelle fois complet. C'est une fierté pour la ville de Saint-Denis d'être le partenaire et lieu d'arrivée d'un tel événement. Pour cette occasion, je tenais à rendre hommage à Jean-Pierre Lessort, un grand Homme du trail et sapeur-pompier dionysien qui nous a quitté cette année. Coordinateur des directeurs de courses, il était une véritable cheville ouvrière du Grand Raid.

Au-delà de prôner notre biodiversité endémique ou encore de mettre en avant notre patrimoine réunionnais, Saint-Denis fait également part belle au sport. La capitale d'Outre-mer compte au total 200 associations, 70 000 pratiquants, 28 000 licenciés et 96 pratiques différentes, que ce soit dans le sport de haut niveau, de quartier, pour les seniors ou encore pour les personnes en situation de handicap.

Toutes ses facettes font que je suis d'autant plus fière d'accueillir des femmes et des hommes venues des quatre coins du globe prêts à vivre et partager une expérience incroyable. Au-delà des athlètes, je tenais également à féliciter toutes les petites mains qui œuvrent jour et nuit et sans qui cette course ne pourrait exister.

Bonne course à tous, soyez fous, soyez vivants et surtout soyez fiers de vous !

Ericka Bareigts

Maire de Saint-Denis



RESTAURANT
**KEL'
DELICE**



Présent sur le stade de la Redoute pendant le Grand Raid 2022



41 Rue Du Bois de Nèfles, Saint-Denis

☎ 06 92 16 79 46

A EMPORTER OU EN LIVRAISON



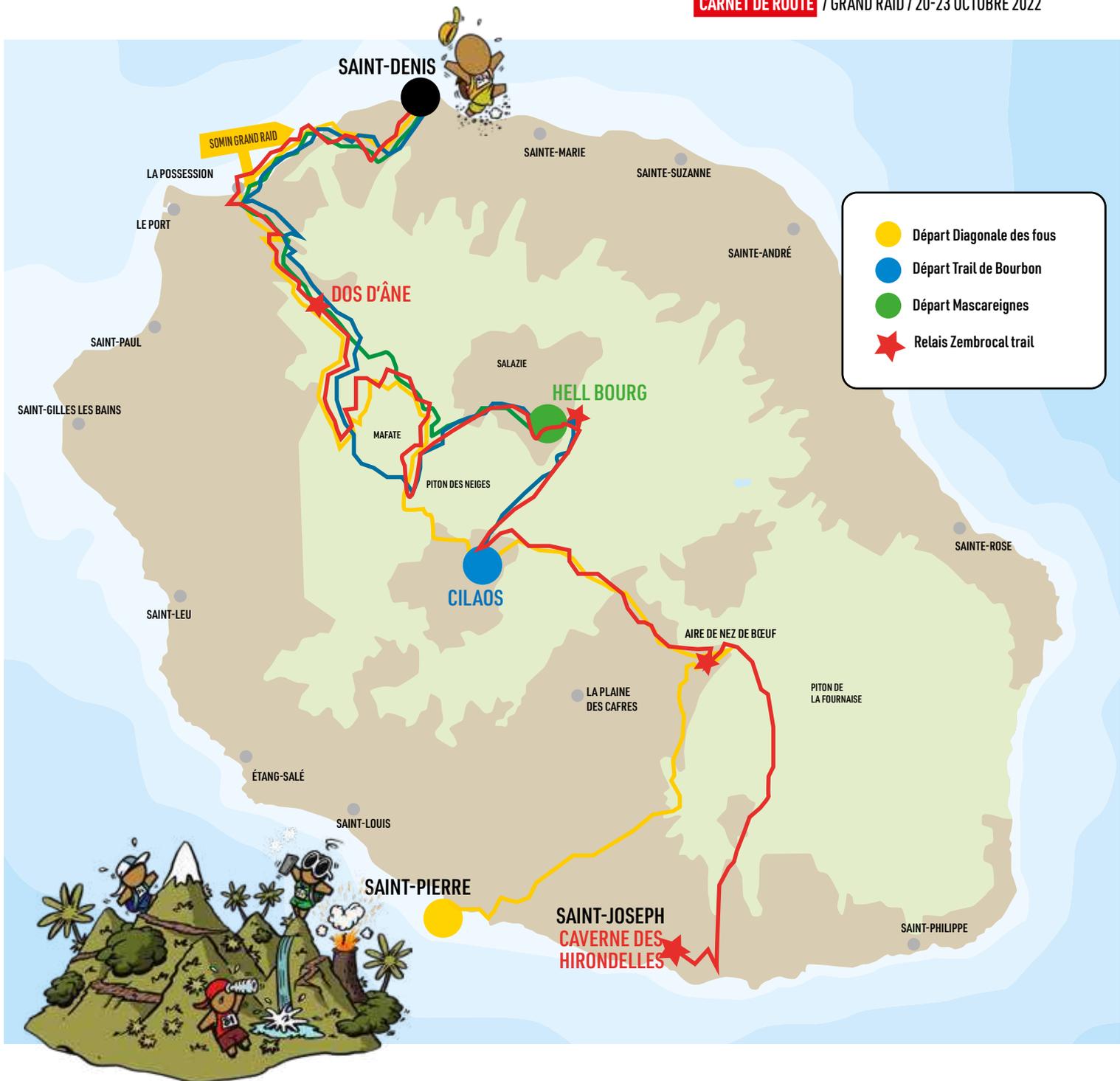
greenyellow
SHIFT TO PROFITABLE ENERGY!



Notre énergie, pour La Réunion
www.greenyellow.io

Le 21 octobre, retrouvez-nous au Stade de La Redoute pour :

- ▶ Vous mesurer à l'énergie solaire et tenter de remporter un vélo,
- ▶ Admire un artiste réunionnais réaliser une œuvre street-art en live.



- Départ Diagonale des fous
- Départ Trail de Bourbon
- Départ Mascareignes
- ★ Relais Zembrocal trail

- SAINT PIERRE
- DOMAINE VIDOT
- NOTRE DAME DE LA PAIX
- PARKING AIRE NEZ DE BŒUF
- MARE A BOUE
- CILAOS STADE
- DEBUT SENTIER DU TAÏBIT
- MARLA
- PLAINE DES MERLES
- SENTIER SCOUT
- GRAND PLACE LES BAS ECOLE
- ROCHE PLATE
- DEUX BRAS
- CHEMIN RATINEAU
- POSSESSION ECOLE EVARISTE DE PARNY
- GRANDE CHALOUPE
- COLORADO
- LA REDOUTE

- CILAOS
- MARE À JOSEPH
- CAVERNE DUFOUR
- BÉLOUVE
- HELL BOUR (Stade)
- PARKING BRAS MARRON
- PLAINE DES MERLES
- LA NOUVELLE
- MARLA
- PLATEAU CERF / ROCHE PLATE
- PASSERELLE D'OUSSY
- DEUX BRAS
- DOS D'ANE
- CHEMIN RATINEAU
- POSSESSION ECOLE EVARISTE DE PARNY
- GRANDE CHALOUPE
- ST BERNARD
- COLORADO
- LA REDOUTE

- HELL BOURG
- PLAINE DES MERLES
- RF DEPART SENTIER SCOUT
- AURERE/ECOLE
- DEUX BRAS
- INTERSECTION CHEMIN RATINEAU/KAALA
- POSSESSION ECOLE EVARISTE DE PARNY
- GRANDE CHALOUPE
- COLORADO
- LA REDOUTE

- CAVERNE DES HIRONDELLES
- GRAND GALET ECOLE
- ROUTE DU VOLCAN
- PARKING AIRE NEZ DE BŒUF
- MARE A BOUE
- COTEAY KERVEGEN
- CAVERNE DUFOUR
- BELOUVE
- HELL BOURG STADE
- PLAINE DES MERLES
- SENTIER SCOUT
- ILET À BOURSE
- GRAND PLACE LES BAS ECOLE
- DEUX BRAS
- DOS D'ÂNE
- CHEMIN RATINEAU
- POSSESSION ECOLE EVARISTE DE PARNY
- GRANDE CHALOUPE
- COLORADO
- LA REDOUTE

ARRIVÉE À L'AÉROPORT ROLAND GARROS

Concurrents métropolitains et étrangers, vous êtes attendus à l'aéroport Roland Garros avec vos accompagnateurs.

Après récupération des bagages, à la sortie de l'aéroport, ne manquez pas les bénévoles avec leurs T. Shirt et leurs pancartes. Ils vous guideront vers le lieu de réception.

Les bénévoles vous accueilleront pour vous offrir, café, thé, spécialités Créoles (et même punch pays !), ainsi qu'un cadeau de bienvenue offert par l'I.R.T (Ile de La Réunion Tourisme).

Le Président ou son représentant, vous donnera les dernières informations sur les parcours, la météo, l'état des sentiers...

Roland Garros : Premier poste de ravitaillement de la Diagonale des Fous, du Trail de Bourbon, la Mascareignes et du Zembrocal Trail.

REMISE DES DOSSARDS

La remise des dossards du mercredi est un moment fort où tous les participants se retrouvent ensemble. Elle se tiendra cette année, le mercredi 19 octobre, à St-Pierre dans le jardin situé devant la Mairie.

- La municipalité de St-Pierre réservera les parkings, St Charles et Jean Albany, pour les coureurs. Pour pouvoir y accéder vous devrez vous munir de votre convocation. Chaque concurrent recevra une casquette, un T. shirt (+un débardeur pour la DIAG.) pour la course et des sacs assistance (3 pour la Diagonale des Fous, 2 pour le Trail de Bourbon et 1 pour la Mascareignes). Après ces formalités obligatoires, vous passerez, si vous le souhaitez, devant les stands des partenaires qui vous remettront des cadeaux sympas.

Rappel :

- Avant de retirer votre dossard, vous devrez vous munir de votre sac de course AVEC L'INTEGRALITE DE VOTRE MATERIEL OBLIGATOIRE, que vous présenterez au contrôle.
- Pour retirer le dossard, vous devrez obligatoirement présenter votre pièce d'identité et votre convocation (si vous ne l'avez pas vous pouvez la télécharger dans votre espace coureur).
- Votre présence est indispensable car un bracelet de reconnaissance individuelle sera fixé à votre poignet.

CONCERNANT LE ZEMBROCAL TRAIL : Les 4 co-équipiers du Zembrocal Trail sont invités à venir retirer leur dossard le mercredi 19 octobre de 8h à 16h à St Pierre. Ils seront soumis à la vérification de leur sac.

LES HORAIRES DE REMISE DES DOSSARDS :

Mercredi 19 octobre 2022 - Devant la Mairie de St Pierre

- La Diagonale des Fous : de 07h30 à 12h00
- Le Trail de Bourbon : de 13h00 à 16h00
- La Mascareignes : de 16h00 à 19h00
- Le Zembrocal Trail (4 relais) : de 8h00 à 16h00

Nota : Aucun dossard ne sera délivré en dehors des horaires mentionnés ci-dessus.

«LA BOUTIQUE DU GRAND RAID, vous réservera le meilleur accueil...et vous pourrez découvrir la nouvelle collection, ainsi que des idées cadeaux... »

SACS DE RECHANGE

Dépose des sacs de rechange :

LA DIAGONALE DES FOUS : Vous pouvez déposer au départ, à St Pierre, un sac de rechange pour chacun des trois points suivants : Cilaos, Deux Bras, la Redoute.

LE TRAIL DE BOURBON : Vous pouvez déposer au départ, à Cilaos, un sac de rechange pour Deux Bras et un pour la Redoute.

LA MASCAREIGNES : Vous pouvez déposer au départ, à Hell Bourg, un sac de rechange pour la Redoute.

Important : Bien étiqueter chaque sac de rechange : Nom, N° dossard, destination.

- Le sac ne doit pas peser plus de 5kg, et ne contenir aucun objet de valeur (argent, appareil photo, téléphone portable...) l'organisation ne sera pas responsable d'éventuels vols.

- Vous pouvez remettre, lors de votre départ du site assistance, le sac de rechange contenant vos affaires sales. Il sera déposé, à l'arrivée, à La Redoute.

Attention : Les renseignements (nom, dossard, destination) doivent toujours figurer dessus.

- Bien signaler aux bénévoles tout retrait ou dépose de sac de rechange.

- N'oubliez pas de récupérer les sacs de rechange à La Redoute. 24 h après la ferme-

ture des courses, ils seront détruits pour des raisons d'hygiène.

DÉPART

Acheminement par Bus au départ :

- N'oubliez de réserver votre place ! (Pour cela prendre l'option bus dans votre espace coureur (site internet).
- Les bus (Diagonale des Fous, Mascareignes, Trail de Bourbon) passent à l'heure ! Soyez présent suffisamment tôt. Ils n'attendront pas.
- Si vous souhaitez déposer un/des sacs de rechange vous devez les prendre avec vous dans le bus.

Sites de départ :

- Vous avez deux opérations à effectuer lorsque vous pénétrez dans les zones de départ :

1-Déposez vos sacs de rechange :

Prenez bien soin de lire la destination des camions :

- DIAGONALE DES FOUS : Cilaos, Deux Bras, la Redoute.
- MASCAREIGNES : La Redoute.
- TRAIL DE BOURBON : Deux Bras, la Redoute.

2- Pointage électronique :

N'oubliez pas de passer au pointage... C'est la preuve que vous avez bien pris le départ

RÈGLEMENT PARTICULIER DU ZEMBROCAL TRAIL :

Sacs de rechange : Il n'est pas prévu de doter les coureurs de sac de rechange. Cette organisation incombe à l'équipe elle-même.

- Acheminement sur les lieux de départ de chaque partie de parcours :

Les coureurs pourront emprunter les navettes mises à disposition par l'organisation, gratuitement pour se rendre au poste de relais du Parking du Nez de Bœuf depuis Bourg Murat (parking du Champ de foire). Pour ce poste, les navettes seront disponibles entre Bourg Murat et le poste du relais à raison d'une rotation toutes les 30mn du jeudi 20 à 18h au vendredi 21 à 8h30. Ces navettes sont là aussi bien pour les relayeurs, que les accompagnateurs.

Aucun véhicule, ne pourra accéder à la zone de gestion des épreuves, sans macaron, ni accréditation. Le Chemin du Volcan sera fermé par arrêté du jeudi 20 octobre 18h00 au vendredi 21 octobre 6h00. Nota : La progression du suivi des coureurs sera possible sur internet. Rappel : Vous devez obligatoirement porter le T-shirt fourni par l'organisation. Une collation vous sera offerte dans l'enceinte du départ.

MATÉRIEL OBLIGATOIRE

Tout raideur doit avoir en permanence, de jour comme de nuit, l'ensemble du matériel obligatoire, tel que décrit à l'article 16 du règlement ainsi que le bracelet de reconnaissance au poignet et la puce électronique fixée au sac de course.

- 1 lampe frontale ou torche avec piles ou batteries de rechange,
- 1 réserve d'eau minimum 1,5 L,
- 1 sifflet,
- 1 téléphone portable avec capacité de chargement suffisante à prévoir pour l'ensemble de votre course sur lequel il est fortement recommandé de télécharger «Sara Event», l'application d'urgence médicale,
- 2 bandes élastiques adhésives (pour la Diagonale des Fous et le Trail de Bourbon) permettant de faire un strapping et 1 pour la Mascareignes et le Zembrocal Trail par équipier d'une longueur minimum de 2,50 m. et de 6 à 8 cm de largeur,
- 1 réserve alimentaire constante et suffisante pour relier les points de ravitaillement,
- 1 vêtement de pluie imperméable avec capuche et coutures thermo-soudées (Coupe-vent à proscrire : protection insuffisante),
- 1 vêtement chaud type «seconde peau» à manches longues en tissu technique adapté à l'environnement,
- 1 gobelet réutilisable,
- 1 pièce d'identité,
- 1 couverture de survie d'une dimension minimum de 1,4m X 2m

Obligatoire en cas d'évolution du protocole sanitaire :

- 2 couvertures de survie (minimum de 1,4m X 2m),
- 2 masques conformes aux normes NF,
- 1 flacon de solution hydroalcoolique.

Conseillé :

- A toute fin utile un minimum d'argent.
- le carnet de route,
- Une 2e lampe frontale ou torche et piles ou batteries de rechange.

- 1 pull.
- 1 briquet.
- 1 bout de ficelle pour réparations éventuelles.
- 1 second gobelet « un pour le chaud, un pour le sec »
- 1 crème solaire.
- 1 crème anti-frottement.
- vêtements de rechange si vous n'avez pas déposé de sacs de rechange.

Rappel : L'usage de tout bâton est interdit tout le long du parcours et il est formellement interdit de couper des branches pour en faire office.

ABANDONS

Cela peut arriver à tout un chacun et ce n'est jamais honteux !

- Tout concurrent qui abandonne doit remettre son dossard ainsi que la puce fixée sur son sac afin de les faire désactiver au poste d'assistance le plus proche. Votre absence sur les sentiers donnerait lieu à des recherches pour vous retrouver.
- L'organisation ne « rapatrie » les concurrents ayant abandonnés que, de Cilaos (vers Saint-Louis), de Deux-Bras (vers La Rivière des Galets) et au départ du sentier Scout vers Grand-Ilet.
- Abandons dans Mafate : Entre le départ du sentier du Taïbit au Col des Bœufs et du départ du Sentier Scout à la sortie de Dos d'Ane, aucun accès en voiture n'étant possible, seuls les concurrents incapables de se déplacer pour cause de blessure pourront, après accord médical, être pris en charge par hélicoptère (vers l'hôpital le plus proche). Les autres après avoir été pris en charge par le staff médical, devront quitter le poste au plus tard au moment de la fermeture de celui-ci pour rallier une sortie du cirque.
- Les courses du Grand Raid sont des courses très exigeantes qui demandent une excellente condition physique. Il est donc fortement recommandé d'avoir de l'argent en suffisance et un téléphone portable avec une possibilité de rechargement avec soi. L'application Sara 112 mis à votre disposition peut aussi vous être utile, n'hésitez surtout pas à la télécharger.
- Abandons sur le Zembrocal Trail : Cette épreuve repose sur un principe de solidarité entre compétiteurs. Chacun compte sur celui qui le précède et sur celui qui le succède. Aussi tout relayeur qui n'aura pas parcouru la fraction du relais qui lui était dévolue dans les délais qui lui étaient impartis sera nécessairement exclu du Zembrocal Trail et par voie de conséquence tout le reste de l'équipe. « On ne peut pas, apprécier la beauté sauvage des cirques et se sentir isolé loin du monde, et espérer qu'en cas de fatigue les secours viendront vous récupérer en chaise à porteur ! »

PROPRETÉ

La Diagonale des Fous, le Trail de Bourbon, la Mascareignes et le Zembrocal Trail, sont des courses propres.

- Les sentiers et les alentours des postes de ravitaillement doivent être aussi propres après le passage des concurrents qu'avant leur passage. Buvez et mangez dans l'enceinte des postes de ravitaillement et déposez vos déchets dans les poubelles.
- Le biodégradable pollue. Nous avons tous tendance à croire que le biodégradable est « absorbé » par la nature. Les restes alimentaires (peaux d'oranges, de bananes, morceaux de pain...) nourrissent les rats et autres animaux nuisibles qui prolifèrent et sont un danger pour la faune endémique.
- Enfin, pour les récalcitrants, l'article 17 du règlement prévoit des sanctions contre les pollueurs.

Sanctions pouvant aller jusqu'à la disqualification de la course.

Nous serons très vigilants sur ce point et répressifs contre les contrevenants.

ALIMENTATION

Tout au long du parcours, l'Association Grand Raid, même si cette compétition est en autonomie, met à disposition des compétiteurs de la boisson et de la nourriture. Sur le détail de l'itinéraire apparaissent des symboles. Voici ce que vous trouverez sur les postes.

TYPE DE RAVITAILLEMENT	BOISSONS	ALIMENTATION
Marathon ou Collation 	Eau, Coca-cola, Dynamalt, Café, Thé	Viennoiseries, Oranges, Pommes, Bananes.
Soupe 		Bouillon de poule ou de légumes, vermicelles
RPoint repas chaud 	Eau, Coca-cola, Dynamalt, Café, Thé	Poulet, Lentilles, Riz ou Pâtes, Pain, Jambon, Fromages, Fruits secs ou salés, Chocolat à croquer, Oranges, Pommes, Bananes.
Petit déjeuner 	Eau, Café, Thé	Viennoiseries, oranges, pommes, bananes
Point d'eau 	Eau	

Petit plus cette année vous trouverez sur nos postes de ravitaillement des gâteaux pays, de la pastèque, du sirop de menthe et de grenadine !

ARRIVÉE À LA REDOUTE

- Ne manquez pas le pointage électronique à l'arrivée. Vous recevrez votre tee-shirt et votre médaille.
- Récupérez votre ou vos sacs de rechange. Ils seront détruits dans les 24h suivant la fermeture de la Redoute.
- Vous pouvez vous alimenter au restaurant réservé aux finishers, situé dans la partie basse du stade (gratuit sur présentation du bon donné avec le T Shirt arrivée).
- Un restaurant est à disposition des accompagnants près du podium (Celui-ci est payant).
- L'assistance médicale (médecin, kinés) est à votre disposition dans les bâtiments situés le long du stade.
- Respectez le(s) site(s) : Utilisez les poubelles et les bennes pour vos déchets.
- Ne manquez pas la remise des récompenses : Festive et conviviale, elle se déroulera sur le stade de La Redoute **dimanche 23** à partir de 12h30 pour le Zembrocal Trail, 13h00 pour le Trail de Bourbon et la Mascareignes et 16h30 pour la Diagonale des Fous et se terminera par un feu d'artifice.

« Pour vous procurer un souvenir de ce fabuleux et magnifique évènement, la boutique est ouverte lors de la remise des dossards à St Pierre et sur le stade de La Redoute pendant toute la durée de la course »





LE PROGRAMME

ÉDITION 2022



www.grandraid-reunion.com

 Grand Raid Réunion - officiel

	DIAGONALE DES FOUS	TRAIL DE BOURBON	MASCAREIGNES	RELAIS ZEMBROCAL	Randonnée SOMIN GRAND RAID
Remises de dossards	Mercredi 19 oct. Mairie Saint Pierre 07h30 - 12h00	Mercredi 19 oct. Mairie Saint Pierre 13h00 - 16h00	Mercredi 19 oct. Mairie Saint Pierre 16h00 - 19h00	Mercredi 19 oct. Mairie Saint Pierre 08h00 - 16h00	Mercredi 19 oct. Gym. D Narcisse, Possession 15h - 18h00
Ouverture pointage	Jeudi 20 oct. Rav. Blanche St Pierre 17h00	Vendredi 21 oct. Cilaos 17h00	Jeudi 20 oct. Hell Bourg 22h00	Jeudi 20 oct. Caverne des hirondelles 15h00	Dimanche 23 oct. Camp Magloire, Possession 05h20
Départ 1ère vague	Jeudi 20 oct. Rav. Blanche St Pierre 21h00	Vendredi 21 oct. Cilaos 20h00	Vendredi 21 oct. Hell Bourg 01h00	Jeudi 20 oct. Caverne des hirondelles 17h00	Dimanche 23 oct. Camp Magloire, Possession 06h00
Arrivées des 1ers	Vendredi 21 oct. La Redoute 19h30 (1ère femme : + 3h)	Samedi 22 oct. La Redoute 11h45 (1ère femme : + 4h)	Vendredi 21 oct. La Redoute 09h30 (1ère femme : + 2h)	Vendredi 21 oct. La Redoute 17h00 (1ère femme : + 8h)	Dimanche 23 oct. La Redoute 09h00
Arrivées des derniers	Dimanche 23 oct. La Redoute 15h40	Dimanche 23 oct. La Redoute 14h50	Vendredi 21 oct. La Redoute 22h30	Samedi 22 oct. La Redoute 08h30	Dimanche 23 oct. La Redoute 15h30
Remises des prix	Dimanche 23 oct. La Redoute 16h30	Dimanche 23 oct. La Redoute 13h30	Dimanche 23 oct. La Redoute 13h00	Dimanche 23 oct. La Redoute 12h30	

DESCRIPTIF DIAGONALE DES FOUS 2022

CARNET DE ROUTE / GRAND RAID / 20-23 OCTOBRE 2022

POSTES	OUVERTURE POSTES	FERMETURE VAGUE 1	FERMETURE VAGUE 2	FERMETURE VAGUE 3	FERMETURE VAGUE 4	FERMETURE VAGUE 5	PARTIEL KM	CUMUL KM	ALT.	D+	CUMUL D+	D-	CUMUL D-	POINTAGE ELECTRONIQUE	RAV. MARATHON	SOUPE	REPAS CHAUD	MÉDECIN	INFIRMIER	KINÉ	PODOLOGUE	SECOURISTE	OSTÉOPATHE	
ST PIERRE RAVINE BLANCHE	JEUDI 17H00	JEUDI 21H00	JEUDI 21H10	JEUDI 21H20	JEUDI 21H30	JEUDI 21H40	0,0	0,0	8	0	0	0	0											
DOMAINE VIDOT	JEUDI 22H00	VENDREDI 01H00	VENDREDI 01H10	VENDREDI 01H20	VENDREDI 01H30	VENDREDI 01H40	14,4	14,4	649	678	678	32	32											
NOTRE DAME DE LA PAIX - ECOLE	JEUDI 22H45	VENDREDI 04H15	VENDREDI 04H25	VENDREDI 04H35	VENDREDI 04H45	VENDREDI 04H55	14,0	28,4	1681	1196	1874	165	197											
PARKING AIRE NEZ DE BEUF	JEUDI 23H30	VENDREDI 08H30	VENDREDI 08H40	VENDREDI 08H50	VENDREDI 09H00	VENDREDI 09H10	12,0	40,4	2028	668	2542	326	523											
CHALET DES PÂTRES							5,7	46,1	1685	61	2603	400	923											
MARE À BOUE	VENDREDI 00H01	VENDREDI 10H45	VENDREDI 10H55	VENDREDI 11H05	VENDREDI 11H15	VENDREDI 11H25	4,5	50,6	1603	11	2614	92	1015											
COTEAU KERVEGUEN (POINTAGE INDICATIF)	VENDREDI 01H00					VENDREDI 14H00	9,8	60,4	2189	681	3295	98	1113											
CROISÉE COTEAU KERVEGUEN (POINTAGE INDICATIF)	VENDREDI 01H30					VENDREDI 15H00	2,5	62,9	2476	313	3608	11	1124											
LE BLOC (POINTAGE INDICATIF)	VENDREDI 02H00					VENDREDI 16H00	4,6	67,5	1390	0	3608	1107	2231											
PLATEAU DES CHÊNES (POINTAGE INDICATIF)	VENDREDI 02H30					VENDREDI 17H00	2,6	70,1	1328	138	3746	205	2436											
CILAOS STADE	VENDREDI 03H00	VENDREDI 17H15	VENDREDI 17H25	VENDREDI 17H35	VENDREDI 17H45	VENDREDI 17H55	1,9	72,0	1207	6	3752	116	2552										SAC DE RECHANGE	
CASCADE BRAS ROUGE							4,0	76,0	923	62	3814	364	2916											
DÉBUT SENTIER TAÏBIT	VENDREDI 04H30	VENDREDI 19H15	VENDREDI 19H25	VENDREDI 19H35	VENDREDI 19H45	VENDREDI 19H55	2,8	78,8	1268	448	4262	93	3009											
COL DU TAÏBIT							4,0	82,8	2081	836	5098	34	3043											
MARLA	VENDREDI 05H30	VENDREDI 22H30	VENDREDI 22H40	VENDREDI 22H50	VENDREDI 23H00	VENDREDI 23H10	1,6	84,4	1636	0	5098	448	3491											
RIVIÈRE DES GALETS - BRAS MASSINE							2,0	86,4	1485	0	5098	168	3659											
PLAINE DES TAMARINS							2,1	88,5	1759	298	5396	13	3672											
COL DES BŒUFS							1,8	90,3	1981	202	5598	3	3675											
PLAINE DES MERLES	VENDREDI 06H30	SAMEDI 01H30	SAMEDI 01H40	SAMEDI 01H50	SAMEDI 02H00	SAMEDI 02H10	1,8	92,1	1804	0	5598	145	3820											
DÉPART SENTIER SCOUT	VENDREDI 06H30	SAMEDI 02H30	SAMEDI 02H40	SAMEDI 02H50	SAMEDI 03H00	SAMEDI 03H10	2,3	94,4	1621	19	5617	192	4012											
LA PLAQUE							6,1	100,5	900	129	5746	874	4886											
ILET À BOURSE (POINTAGE INDICATIF)	VENDREDI 08H30	SAMEDI 04H15	SAMEDI 04H25	SAMEDI 04H35	SAMEDI 04H45	SAMEDI 04H55	1,8	102,3	895	127	5873	130	5016											
GRAND PLACE LES BAS - ECOLE	VENDREDI 09H00	SAMEDI 05H30	SAMEDI 05H40	SAMEDI 05H50	SAMEDI 06H00	SAMEDI 06H10	3,3	105,6	671	145	6018	368	5384											
GRAND PLACE LES HAUTS - LE BLOC							1,8	107,4	985	324	6342	6	5390											
RIVIÈRE DES GALETS - ROCHE ANCRÉE							1,8	109,2	561	5	6347	434	5824											
PLATEAU CERF - ROCHE PLATE	VENDREDI 10H30	SAMEDI 10H00	SAMEDI 10H10	SAMEDI 10H20	SAMEDI 10H30	SAMEDI 10H40	4,8	114,0	1256	786	7133	87	5911											
LA BRÈCHE							2,5	116,5	1293	204	7337	162	6073											
ILET DES ORANGERS - ECOLE (POINTAGE INDICATIF)	VENDREDI 11H30					SAMEDI 14H30	2,8	119,3	975	107	7444	419	6492											
ILET DES LATANIERS							1,6	120,9	572	0	7444	363	6855											
PASSERELLE BRAS D'OUSSY (POINTAGE INDICATIF)	VENDREDI 12H30					SAMEDI 18H30	3,5	124,4	365	213	7657	461	7316											
DEUX BRAS	VENDREDI 13H00	SAMEDI 18H45	SAMEDI 19H55	SAMEDI 19H05	SAMEDI 19H15	SAMEDI 19H25	3,3	127,7	275	59	7716	175	7491										SAC DE RECHANGE	
DOS D'ANE (POINTAGE INDICATIF)	VENDREDI 14H00					SAMEDI 22H30	5,0	132,7	826	794	8510	230	7721											
INTERSECTION CH RATINAUD / KALLA	VENDREDI 14H15	SAMEDI 23H15	SAMEDI 23H25	SAMEDI 23H35	SAMEDI 23H45	SAMEDI 23H55	3,4	136,1	418	15	8525	391	8112											
LOT. LA RÉSIDENCE GRANDE MONTAGNE							6,2	142,3	47	172	8697	544	8656											
LA POSSESSION - ECOLE EVARISTE DE PARNY	VENDREDI 15H00	DIMANCHE 02H30	DIMANCHE 02H40	DIMANCHE 02H50	DIMANCHE 03H00	DIMANCHE 03H10	2,0	144,3	8	0	8697	55	8711											
GRANDE CHALOUPPE	VENDREDI 16H00	DIMANCHE 06H15	DIMANCHE 06H25	DIMANCHE 06H35	DIMANCHE 06H45	DIMANCHE 06H55	7,5	151,8	9	366	9063	366	9077											
SAINTE BERNARD - MAISON FORESTIÈRE							6,8	158,6	573	674	9737	115	9192											
COLORADO	VENDREDI 18H30	DIMANCHE 12H15	DIMANCHE 12H25	DIMANCHE 12H35	DIMANCHE 12H45	DIMANCHE 12H55	2,3	160,9	666	218	9955	99	9291											
LA REDOUTE	VENDREDI 19H00	DIMANCHE 15H00	DIMANCHE 15H10	DIMANCHE 15H20	DIMANCHE 15H30	DIMANCHE 15H40	4,8	165,7	48	25	9980	658	9949			SAC DE RECHANGE								

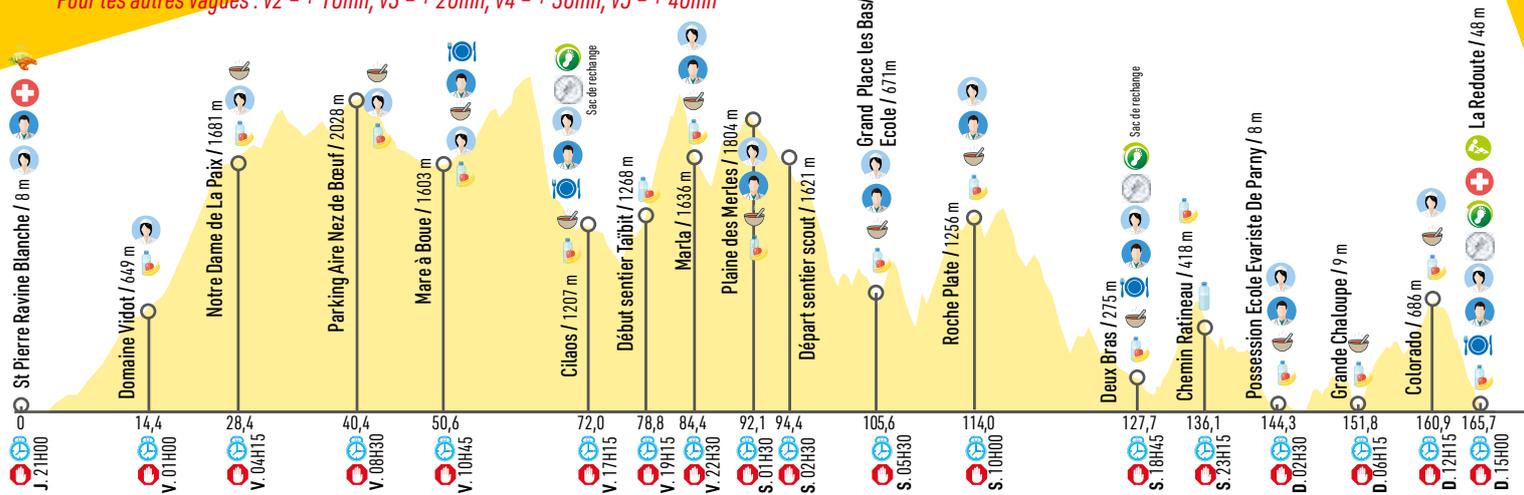


KM CUMULÉS TDB	ALT.	REPÈRES	PARCOURS
0	8	ST Pierre Ravine Blanche	Départ sur le site de la Ravine Blanche. Place Salahin. Prendre le boulevard Hubert De Liste jusqu'au front de mer de Terre Sainte, rue Amiral Lacaze. Au rond-point de la croix Jubilé (face à la technopole) prendre le chemin de la croix 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 Joseph Bedier, ravitaillement en traversant le stade puis rue Cyriaque Cadet en direction du Domaine Vidot pour le poste de pointage et médical qui se situe au Case.
14,4	649	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 Sedael, 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 D36 de Notre Dame de la Paix. Continuez jusqu'à l'école pour le ravitaillement.
28,4	1681	Notre Dame de la Paix - École	Pointage électronique. Après la traversée du petit village des Hauts prendre le chemin béton en montant vers la RF de La Grande Ferme puis Piton Sec, les Trous Blancs et Nez de Boeuf. Le parcours passant par des pâturages privés certaines portions entre Notre Dame de la Paix et la RF de La Grande Ferme sont strictement interdites aux reconnaissances avant la course.
40,4	2028	Parking aire Nez de Boeuf	"Arriver sur la route du volcan, descendre à gauche sur environ 400m, 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 forestière du Volcan à traverser, poursuivre sur environ 100m puis descendre sur l'Aire de Nez de Boeuf. Pointage électronique."
46,1	1685	Chalets des Pâtres	Après avoir pointé, on traverse une nouvelle fois la RF pour reprendre immédiatement en face en direction de l'Argamasse, puis le sentier à gauche le Sentier du Milieu qui mène directement au Chalet des Pâtres.
50,6	1603	Mare à Boue	Après avoir passé le Chalet des Pâtres, prendre le chemin bétonné et traverser les prairies pour rejoindre la RN3 (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.
60,4	2189	Coteau Kerveguen (pointage indicatif)	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 au coteau Kerveguen continuer tout droit sur le GR R2 en direction du refuge de La Caverne Dufour et du Piton des Neiges. Au panneau Croisée Coteau Kerveguen alt.2476m prendre à gauche direction Le Bloc, Cilaos et laisser le refuge de la Caverne Dufour à votre droite pour prendre après le passage d'un petit col une longue descente. Pointage et ravitaillement en eau au Bloc puis prendre à droite sur la D241 pendant 500m et reprendre le sentier à droite en montée toujours sur le GR R2. Au Plateau Des Chênes vous laissez le GR R1 partir à droite pour prendre à gauche le GR R2 et descendre au village de Cilaos pour un bon ravitaillement.
62,9	2476	Croisée Coteau Kerveguen (pointage indicatif)	
67,5	1390	Le Bloc (pointage indicatif)	
70,1	1328	Plateau des Chênes (pointage indicatif)	
72	1207	Cilaos Stade	Vous arrivez au stade de Cilaos. Pointage électronique. Traverser la ville de Cilaos pour rejoindre la petite descente du sentier des Porteurs. 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 en direction de Cascade Bras Rouge.
76	923	Cascade Bras Rouge	Source Piment, Cascade Bras Rouge, puis laissez sur votre côté droit le GR R1 qui descend. La montée est raide. Vous retrouvez ainsi le départ du sentier Marla sur la route d'Ilet à Cordes D242.
78,8	1268	Début sentier Taïbit	"Pointage électronique. Le sentier reprend de l'autre côté de la route légèrement décalé à gauche. L'ascension est raide mais ponctuée de deux replats avant d'atteindre le Col du Taïbit."
82,8	2081	Col du Taïbit	Après le col, on amorce une descente technique vers Marla.
84,4	1636	Marla	"Le pointage électronique se fait à l'école, située un peu à l'écart du sentier sur la droite. Ce pointage effectué, on reprend le GR R2 que l'on quittera à la bifurcation de La Nouvelle pour poursuivre sur le GR R1 en direction de la Plaine des Tamarins et du Col des Boeufs."
86,4	1485	Rivière des Galets - Bras Massine	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.





Les horaires de fermetures des postes sont indiquées pour la vague 1.
 Pour les autres vagues : v2 = + 10mn, v3 = + 20mn, v4 = + 30mn, v5 = + 40mn



KM CUMULÉS TDB	ALT.	REPÈRES	PARCOURS
88,5	1759	Plaine des Tamarins	Près du point d'intersection avec le sentier venant de la Nouvelle. 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.
90,3	1981	Col des bœufs	Prendre la piste en direction du parking du Col des Bœufs, au bout de 1km vous prenez à droite la RF sur 900m avant d'atteindre la bifurcation de la Plaine des Merles. Prendre à gauche la direction "Le Bélier" / "Piton Marmite" / "Sentier Scout". Une descente assez facile qui permet de rejoindre le poste de la Plaine des Merles.
92,1	1804	Plaine des Merles	Prendre sur la gauche le sentier Piton Marmite sur 2 km qui vous amène à la RF des Hauts de Mafate. Prendre à gauche la RF sur 200m.
94,4	1621	Départ 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. Continuez tout droit en direction du lieu dit «La Plaque»."
100,5	900	La Plaque	Laissez le sentier rejoignant l'Îlet à Malheur et prenez à gauche en direction de l'Îlet à Bourse, descente qui vous emmène vers la Grande Ravine. Franchissez la passerelle suspendue, une rude ascension vous attend avec quelques passages délicats, pour accéder à un nouveau plateau, vous descendez le sentier menant à Îlet à Bourse.
102,3	895	Îlet à Bourse (pointage indicatif)	Pointage électronique. Après avoir quitté Îlet à Bourse vous entamez une nouvelle descente. Vous traversez alors le Bras d'Oussy par une nouvelle passerelle puis 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 de Grand Place.
105,6	671	Grand Place les Bas - Ecole	Pointage électronique et ravitaillement. Après avoir quitté le poste, prendre la direction de Roche Plate. Après 200 m, prendre la deuxième bifurcation sur votre gauche en direction du Gîte Cœur de Mafate. Vous entamez immédiatement un raidillon qui vous emmène au sommet de Grand Place les hauts, face au Piton des Calumets. Là encore une descente technique à négocier jusqu'au lieu-dit Le Bloc (Rivière des Galets).
107,4	985	Grand Place les Hauts - Le Bloc	Après avoir traversé le gué de la Rivière des Galets, vous entamez la montée de la Roche Ancrée jusqu'au col (730m), redescendre vers la ravine Roche Plate, continuez pour arriver à l'intersection de l'Îlet des Lataniers et du sentier Dacerle prendre à gauche direction Roche Plate. 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 puis à gauche en direction de Trois Roches par le raccourci continuez jusqu'au poste de ravitaillement du Plateau Cerf à Roche Plate. Pointage électronique.
109,2	561	Rivière des galets - Roche Ancrée	
114	1256	Plateau Cerf - Roche Plate	Continuez le sentier sur environ 150m et prendre à droite la descente pour rejoindre l'Îlet de Roche Plate par l'ancienne école. On commence alors une première montée dans des filaos. Après un petit raidillon protégé par une main courante et un garde corps, vous arrivez sur un terre-plein à flanc de falaise à la Brèche.
116,5	1293	La Brèche	Laissez le sentier à gauche qui monte au Maïdo, continuez tout droit en descente direction l'Îlet des Orangers. Avant d'arriver au village dans la montée prendre à droite Îlet des Orangers école.
119,3	975	Îlet des Orangers - Ecole (pointage indicatif)	Après le pointage vous descendez en direction de l'Îlet des Lataniers, à la bifurcation avec le sentier de la Canalisation des Orangers prenez à droite la descente vers l'Îlet des Lataniers.
120,9	572	Îlet des Lataniers	Vous ne traversez pas le village d'Îlet des Lataniers mais continuez en direction de la Rivière des Galets direction Cayenne. Traversez la Rivière des Galets pour remonter en face légèrement sur la droite afin d'éviter le passage sur passerelle non appropriée aux passages de coureurs. Avant d'arriver à Cayenne vous prenez à gauche direction Deux Bras par la passerelle d'Oussy

KM CUMULÉS TDB	ALT.	REPÈRES	PARCOURS
124,4	365	Passerelle Bras d'Oussy (pointage indicatif)	Après une descente et juste avant d'arriver à la passerelle prenez garde au virage droite en restant bien sur votre droite à un petit passage étroit. Vous empruntez la passerelle, pointage, puis continuer toujours en direction de Deux Bras. Laissez la bifurcation sur votre droite en direction d'Aurère et vous descendez jusqu'à la Rivière des Galets au lieu dit La Porte. Plusieurs traversées de rivière avec des passages à gué pour atteindre le poste de Deux Bras.
127,7	275	Deux Bras	Une grosse montée vers Dos d'Ane vous attend pour sortir du Cirque de Mafate puis redescendre vers l'océan. Prendre à gauche en haut de cette belle montée sur en chemin béton puis vous retrouvez très vite un sentier pour rejoindre le poste de chemin Ratinaud
136,1	418	Intersection ch Ratinaud / Kalla	Chemin Ratinaud. Continuez jusqu'à l'entrée du sentier de la Kalla(entre 2 gros manguiers). Prenez à droite (descente glissante sur 50m), traversez le lit de la ravine et commencez votre montée vers la grotte "Kalla". Vous descendez ensuite vers la Possession. Descente sur 200m 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. A la sortie du sentier Kalla, prendre tout de suite à votre droite, descendre tout droit jusqu'au STOP, puis prendre à gauche, suivre le chemin des Lataniers sur 800 mètres, puis prendre à droite, longez le chemin, vous arriverez dans une petite descente escarpée qui vous emmène dans un sous bois au Parc Rosthon, traversez à gué "La Grande Ravine des Lataniers", puis prendre à droite, montez le petit escalier pour rejoindre le poste de l' école Evariste de Parny.
142,3	47	Lot. La résidence Grande Montagne	
144,3	8	La Possession - Ecole Evariste De Parny	
151,8	9	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 de roches, 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.
158,6	573	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.
160,9	686	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.
165,7	48	La Redoute	"STADE DE LA REDOUTE... Arrivée et fin de votre aventure, BRAVO ! Enfin le Repos et le réconfort que vous attendez depuis 24, 40 ou 66 heures. FIN DE LA DIAGONALE DES FOUS"

dyna malt
LA BOISSON ÉNERGÉTIQUE
OFFICIELLE DU GRAND RAID





Colgate®

Protège
des bactéries
pendant 12h*



RENDEZ-VOUS SUR NOTRE STAND
PARTENAIRE DU



NOUVELLE
Technologie
Révolutionnaire.

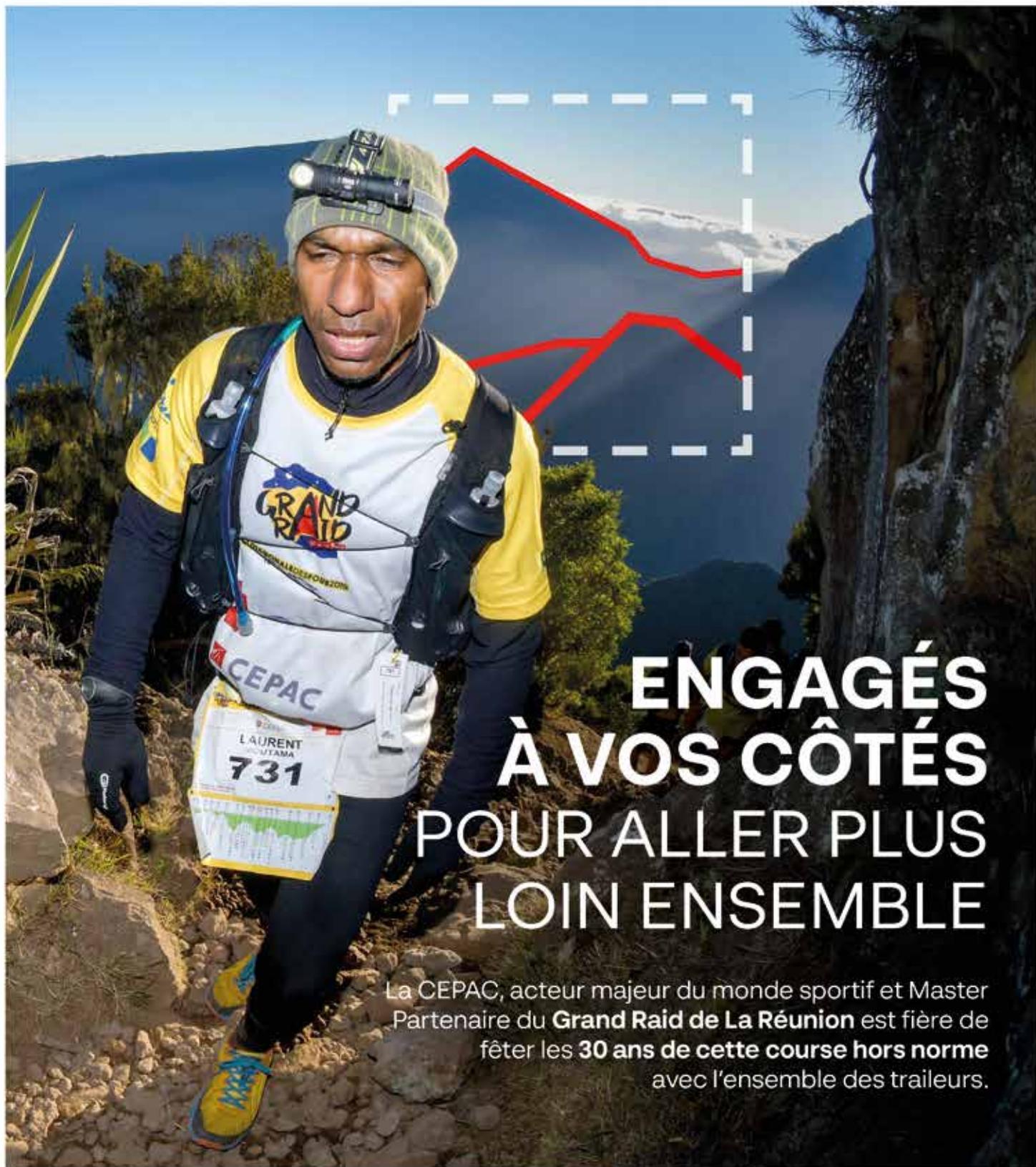
DESCRIPTIF TRAIL DE BOURBON 2022



POSTES	OUVERTURE POSTES	FERMETURE VAGUE 1	FERMETURE VAGUE 2	FERMETURE VAGUE 3	PARTIEL KM	CUMUL KM	ALT.	D+	CUMUL D+	D-	CUMUL D-	POINTAGE ELECTRONIQUE	RAV. MARATHON	SOUPE	REPAS CHAUD	MÉDECIN	INFIRMIER	KINÉ	PODOLOGUE	SECOURISTE	OSTÉOPATHE	
CILAOS	VENDREDI 21/10 17H00	VENDREDI 21/10 20H00	VENDREDI 21/10 20H10	VENDREDI 21/10 20H20	0,0	0,0	1207	0	0	0	0											
LE BLOC					6,6	6,6	1390	308	320	144	144											
MARE À JOSEPH	VENDREDI 21/10 19H30	VENDREDI 21/10 21H40	VENDREDI 21/10 21H50	VENDREDI 21/10 22H00	1,8	8,4	1401	29	349	14	158											
COTEAU KERVEGUEN					2,4	10,8	2189	783	1132	0	158											
CAVERNE DUFOUR (GITE PITON DES NEIGES)	VENDREDI 21/10 20H30	SAMEDI 22/10 02H10	SAMEDI 22/10 02H20	SAMEDI 22/10 02H30	2,6	13,4	2482	311	1443	15	173											
INT CAP ANGLAIS					2,9	16,3	2155	8	1451	319	492											
BÉLOUVE	VENDREDI 21/10 21H45	SAMEDI 22/10 04H40	SAMEDI 22/10 04H50	SAMEDI 22/10 05H00	5,6	21,9	1453	21	1472	684	1176											
HELBORG / STADE PAUL DOMINIQUE HUBERT	VENDREDI 21/10 22H15	SAMEDI 22/10 05H55	SAMEDI 22/10 06H05	SAMEDI 22/10 06H15	3,7	25,6	996	33	1505	544	1720											
PARKING BRAS MARRON (PASSERELLE TROU BLANC)	VENDREDI 21/10 22H30	SAMEDI 22/10 06H55	SAMEDI 22/10 07H05	SAMEDI 22/10 07H15	3,8	29,4	778	21	1526	251	1971											
ILET MARE D'AF-FOUCHES					1,6	31,0	891	204	1730	80	2051											
GRAND SABLE / INT. CAMP PIERROT / PLAINE DES MERLES					3,4	34,4	1059	254	1984	98	2149											
INTERSECTION COL DE FOURCHE / PLAINE DES MERLES					3,9	38,3	1774	749	2733	24	2173											
PLAINE DES MERLES	SAMEDI 22/10 00H00	SAMEDI 22/10 11H30	SAMEDI 22/10 11H40	SAMEDI 22/10 11H50	0,4	38,7	1805	41	2774	0	2173											
COL DE FOURCHE					1,6	40,3	1950	143	2917	15	2188											
INTERSECTION PLAINE DES TAMARINS / LA NOUVELLE / MARLA					1,3	41,6	1759	0	2917	180	2368											
LA NOUVELLE	SAMEDI 22/10 01H00	SAMEDI 22/10 13H10	SAMEDI 22/10 13H20	SAMEDI 22/10 13H30	2,9	44,5	1440	3	2920	340	2708											
MARLA	SAMEDI 22/10 01H30	SAMEDI 22/10 15H25	SAMEDI 22/10 15H35	SAMEDI 22/10 15H45	4,8	49,3	1636	376	3296	185	2893											
TROIS ROCHES					3,9	53,2	1234	34	3330	417	3310											
PLATEAU DE CERF/ ROCHE PLATE	SAMEDI 22/10 03H00	SAMEDI 22/10 18H10	SAMEDI 22/10 18H20	SAMEDI 22/10 18H30	3,8	57,0	1256	275	3605	247	3557											
LA BRÈCHE					2,7	59,7	1293	204	3809	172	3729											
ILET DES ORANGERS	SAMEDI 22/10 03H52	SAMEDI 22/10 20H10	SAMEDI 22/10 20H20	SAMEDI 22/10 20H30	2,7	62,4	975	94	3903	393	4122											
ILET DES LATANIERS					1,9	64,3	572	5	3908	421	4543											
PASSERELLE D'OUSSY	SAMEDI 22/10 04H30	SAMEDI 22/10 21H50	SAMEDI 22/10 22H00	SAMEDI 22/10 22H10	3,4	67,7	365	248	4156	437	4980											
DEUX BRAS	SAMEDI 22/10 05H00	SAMEDI 22/10 23H05	SAMEDI 22/10 23H15	SAMEDI 22/10 23H25	3,3	71,0	275	57	4213	181	5161										SAC DE RECHANGE	
DOS D'ANE	SAMEDI 22/10 06H00	DIMANCHE 23/10 - 01H50	DIMANCHE 23/10 - 02H00	DIMANCHE 23/10 - 02H10	5,1	76,1	826	695	4908	136	5297											
CHEMIN RATINAUD	SAMEDI 22/10 06H30	DIMANCHE 23/10 - 02H50	DIMANCHE 23/10 - 03H00	DIMANCHE 23/10 - 03H10	2,5	78,6	418	4	4912	320	5617											
LOT. LA RÉSIDENCE GRANDE MONTAGNE					7,0	85,6	47	158	5070	607	6224											
ECOLE EVARISTE DE PARNY	SAMEDI 22/10 07H30	DIMANCHE 23/10 - 05H35	DIMANCHE 23/10 - 05H45	DIMANCHE 23/10 - 05H55	1,7	87,3	8	-3	5067	44	6268											
GRANDE CHALOUPPE	SAMEDI 22/10 08H30	DIMANCHE 23/10 - 08H15	DIMANCHE 23/10 - 08H25	DIMANCHE 23/10 - 08H35	7,4	94,7	9	348	5415	347	6615											
SAINT-BERNARD/MAISON FORESTIÈRE	"SAMEDI 22/10 09H30"	DIMANCHE 23/10 - 11H15	DIMANCHE 23/10 - 11H25	DIMANCHE 23/10 - 11H35	7,3	102,1	573	699	6114	131	6746											
COLORADO	SAMEDI 22/10 10H07	DIMANCHE 23/10 - 12H15	DIMANCHE 23/10 - 12H25	DIMANCHE 23/10 - 12H35	1,7	103,7	671	136	6250	27	6773											
LA REDOUTE	SAMEDI 23/10 10H30	DIMANCHE 23/10 - 14H30	DIMANCHE 23/10 - 14H40	DIMANCHE 23/10 - 14H50	5,3	109	48	17	6267	651	7424											SAC DE RECHANGE



KM CUMULÉS TDB	ALTITUDE	REPÈRES	PARCOURS
0	1207	Cilaos	
8,4	1401	Mare à Joseph	Départ Stade de football de Cilaos prendre en direction du plateau des chênes « Roche Merveilleuse ». Prenez à gauche la route de Bras sec. Continuez la route D 241 et laissez sur votre gauche le sentier du Piton Des Neiges. Direction Bras Sec pour rejoindre le sentier du Kerveguen. Une ascension très abrupte et sinueuse avec des passages d'échelles vous attend. Vous arrivez sur le GR R2, laissez sur votre droite le sentier qui vient de Mare à Boue pour vous rendre par la gauche au Gite du Piton Des Neiges.
10,8	2482	Caverne Dufour (Gite Piton des Neiges)	Une montée longue avec quelques replats vous conduit jusqu'au premier poste de contrôle La Caverne Du Four. POINTAGE ELECTRONIQUE. N'oubliez pas de vous ravitailler avant d'entamer une descente technique du Cap Anglais en direction du Gite de Belouve. Vous rejoignez Hell Bourg par une descente assez technique via une aire de pique-nique.
16,3	2155	Int Cap Anglais	
25,6	996	Hell Bourg/Stade Paul Dominique Hubert	POINTAGE ELECTRONIQUE. Après le poste du stade de Hell Bourg prendre la route en direction de la D48 vers Illet à Vidot. Vous arrivez à un parking où se situe un arrêt de bus «Bras Marron». Prendre la piste sur 500m environ. Parvenu à un petit parking, prenez le sentier qui descend vers la passerelle métallique «Trou Blanc» en direction de Grand Sable / Piton d'Anchaing. Le sentier se transforme en piste empruntée par des 4x4. Vous arrivez sur une pente assez difficile avant de rejoindre l'Illet Mare d'Affouches.
29,4	778	Parking Bras Marron (Passerelle Trou Blanc)	
31	891	Illet Mare d'Affouches	Prenez la bifurcation «Grand Sable» sur votre gauche. Continuez et passez devant le refuge et suivez le GR rouge et blanc. Laissez sur votre gauche le sentier fermé «Trou blanc». Poursuivez et traversez un passage de rivière à gué.
34,4	1059	Grand Sable/Int. Camp Pierrot/ Plaine des Merles	Après ce passage à gué de la ravine, au bout de 100 m, prendre à gauche en direction de «Marla-col de Fourche».
38,3	1774	Intersection Col de Fourche/ Plaine des Merles	Poursuivre et franchir un pont de bois (ravine Pont de Chien) puis vous allez devoir franchir plusieurs fois la ravine « Fleurs jaunes et Bras des Merles », passages délicats par endroits. Vous arrivez à l'intersection «Col de Fourche» (vers la Nouvelle) et «Plaine des Merles» (vers le Béliér). Prendre à droite sur 200m environ avant de rejoindre la piste forestière. Direction le Poste de La Plaine des Merles. POINTAGE ELECTRONIQUE.
38,7	1805	Plaine des Merles	
40,3	1950	Col de fourche	Quitter la zone de pointage, prendre à gauche le sentier Col de fourche-La nouvelle
41,6	1759	Intersection Plaine des Tamarins/La Nouvelle/Marla	Rejoindre le GR en laissant sur la droite le sentier vers Col des boeufs, et prendre à gauche pour rejoindre l'intersection Plaine des Tamarins/La Nouvelle/Marla. Laissez sur votre gauche le sentier qui mène à Marla pour une descente progressive entre petits paliers et lacets pour rejoindre La Nouvelle .
44,5	1440	La Nouvelle	POINTAGE ELECTRONIQUE. Vous quittez le village de la Nouvelle en direction de Marla en empruntant le GR1 GR2 en laissant sur votre droite le sentier de Plaine Aux Sables/3 Roches. Un sentier en petits balcons vous mènera jusqu'à la croisée de la Ravine Alidor. Prenez à gauche en direction de Marla par le PR25. A l'intersection Bord De Mars, restez sur le PR25. Vous arrivez à la croisée Passerelle ETHEVE GR1, GR2; prenez sur votre droite la direction de Marla par La rivière. Vous retrouvez le GR1, GR2, GR3, après un passage à gué, prenez sur votre droite pour rejoindre MARLA et le POINTAGE ELECTRONIQUE.
49,3	1636	Marla	Le POINTAGE ELECTRONIQUE se fait à l'ancienne école un peu à l'écart du sentier sur la droite. Ce pointage effectué, reprendre le sentier en direction de 3 Roches. Vous redescendez vers La Rivière Des galets. Il n'y a plus de sentiers et vous cheminez sur les blocs à la recherche du meilleur itinéraire pour arriver enfin à la rivière. La suivre en rive droite sur 1km pour le site de 3 Roches.
53,2	1234	3 Roches	Après la traversée de la Rivière des Galets, prenez à droite le GR2 qui s'élève parmi les filaos; S'enchaînent alors plusieurs montées et descentes au gré des ravines en direction de Roche Plate. A la fin de la dernière montée, commence une descente technique entre les cailloux. ATTENTION, ne ratez pas sur votre droite, le sentier qui mène au Plateau Cerf pour LE POINTAGE de Roche Plate.
57,0	1256	Plateau Cerf/Roche Plate	Après le POINTAGE ELECTRONIQUE. On revient sur ses pas, pour reprendre le sentier initial qui mène à l'Illet De Roche Plate. On sort de l'ilet puis commence une première remontée dans les filaos, en suivant 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 de pluie.
62,4	975	Illet des Orangers	Arrivez à l'intersection au lieu dit «la brèche», laissez sur votre gauche la montée du mur de Maido, et prenez à droite la descente sur l'ilet des Orangers. L'entrée dans l'ilet se fait par la gauche, après la fin de la montée. POINTAGE ELECTRONIQUE. Vous quittez l'ilet des Orangers et continuez votre descente vers le captage des Orangers. Arrivé à l'intersection de la canalisation des orangers et de l'ilet des Lataniers, prenez à droite vers le lit de la ravine Grand Mère, puis continuez une descente entre pierrailles et marches en béton. Vous passez l'intersection de l'ilet des Lataniers que vous laissez sur votre droite pour continuer dans une succession de lacets poussiéreux et caillouteux. A la fin de la descente, laissez sur votre droite la passerelle et longez un moment la rive gauche avant un passage à gué pour rejoindre l'autre rive. A l'intersection Cayenne/Grand Place. Laissez sur votre droite Grand Place et prenez à gauche direction Deux bras par la passerelle D'Oussy.
67,7	365	Passerelle d'Oussy	Après une descente et juste avant d'arriver à la passerelle, prenez garde au virage droit, restez sur votre droite à un petit passage étroit. Vous empruntez la passerelle puis continuez toujours en direction de Deux Bras. Laissez la bifurcation sur votre droite en direction d'Aurère et descendez jusqu'à la Rivière Des Galets au lieu dit La Porte. Plusieurs traversées de rivières avec des passages à gué pour rejoindre le Poste de Deux Bras.



ENGAGÉS À VOS CÔTÉS POUR ALLER PLUS LOIN ENSEMBLE

La CEPAC, acteur majeur du monde sportif et Master Partenaire du **Grand Raid de La Réunion** est fière de fêter les **30 ans de cette course hors norme** avec l'ensemble des traileurs.



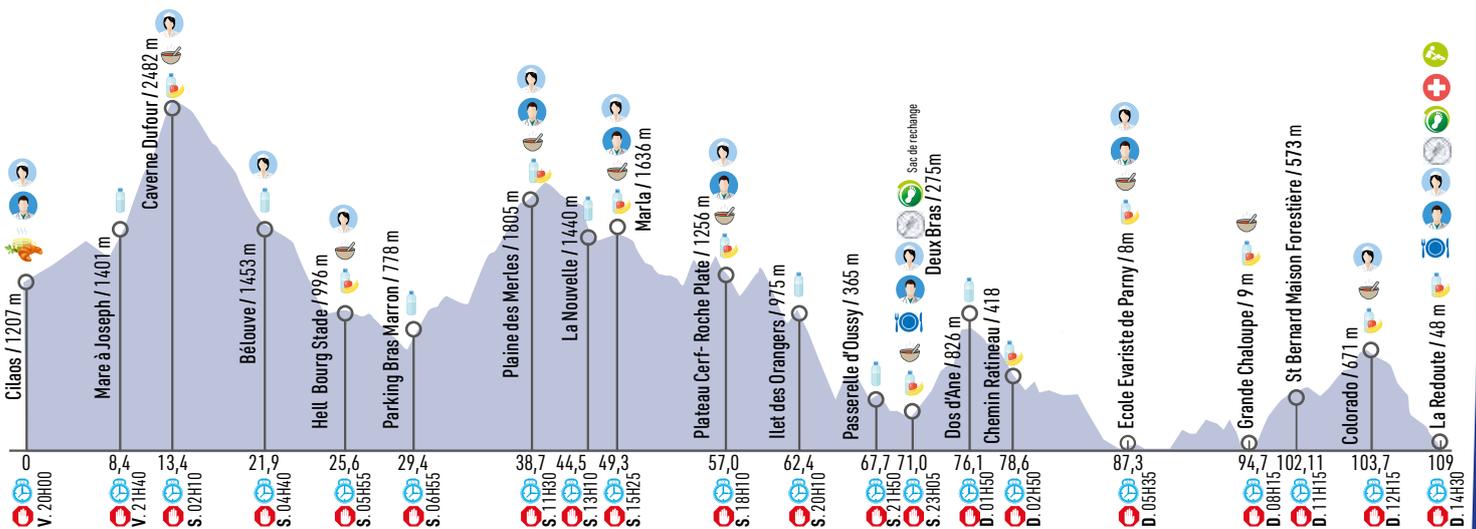
**CAISSE
D'ÉPARGNE**
CEPAC

Vous être utile.



caissedepargne-cepac.fr

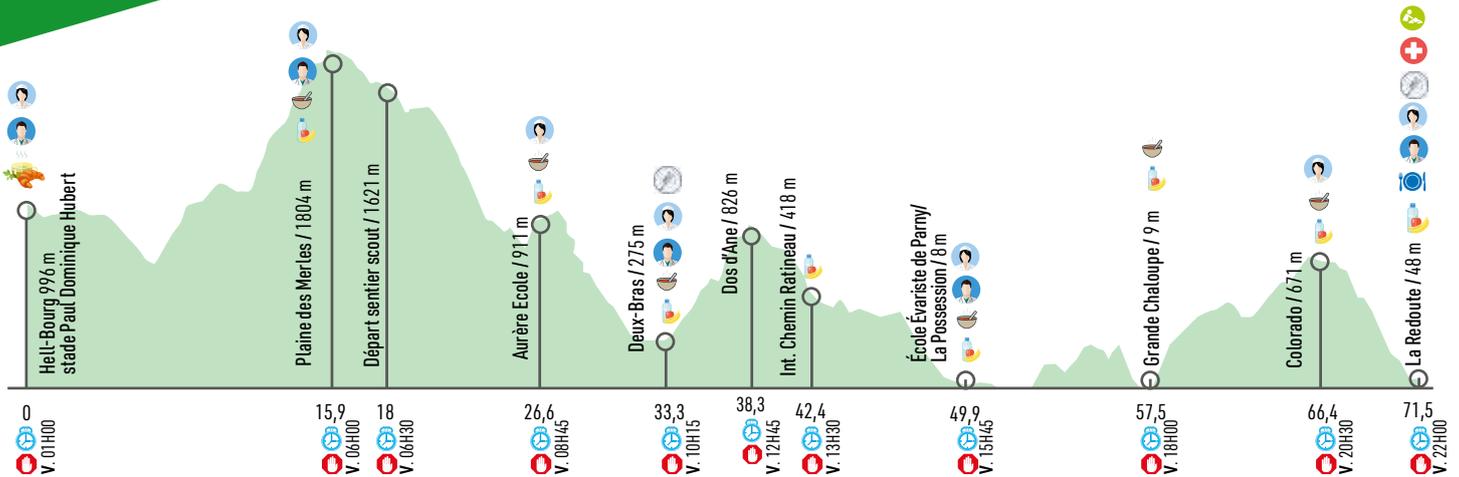
KM CUMULÉS TDB	ALTITUDE	REPÈRES	PARCOURS
71	275	Deux Bras	POINTAGE ELECTRONIQUE. Pensez à bien vous alimenter et vous recharger en Eau, la montée va être rude. Vous laisserez la piste de la Rivière Des Galets pour prendre à droite, un dernier passage à gué de la rivière avant de commencer l'ascension du mur de Dos d'Ane.
76,1	826	Dos d'Ane	La montée est raide avec des passages d'échelles vertigineux. Une succession de lacets suivi d'une partie plate annoncent la fin de l'ascension. On sort du sentier pour rejoindre le village de Dos d'Ane sur un chemin béton. Prenez à gauche jusqu'à la fin du chemin béton et le début du sentier. Poursuivez sur le sentier à flanc de falaise pour rejoindre au bout d'1 km le croisement du sentier de Bord. Prendre à gauche et descendre sur 50m, tournez à droite avant la citerne et poursuivre jusqu'au chemin Ratineau.
78,6	418	Intersection ch Ratineau/ Kalla	POINTAGE ELECTRONIQUE. Chemin Ratineau. Continuez jusqu'à l'entrée du sentier de la Kalla(entre 2 gros manguiers). Prenez à droite (descente glissante sur 50m), traversez le lit de la ravine et commencez votre montée vers la grotte «Kalla». Vous descendez ensuite vers la Possession. Descente sur 200m 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. A la sortie du sentier Kalla, prendre tout de suite à votre droite, descendre tout droit jusqu'au STOP, puis prendre à gauche, suivre le chemin des Lataniers sur 800 mètres, puis prendre à droite, longez le chemin, vous arriverez dans une petite descente escarpée qui vous emmène dans un sous bois au Parc Rosthon, traversez à gué «La Grande Ravine des Lataniers», puis prendre à droite, montez le petit escalier pour rejoindre le poste de l'école Evariste de Parny. POINTAGE ELECTRONIQUE
85,6	47	Lot. La Résidence Grande Montagne	
87,3	8	Ecole Evariste De Parny	En quittant l'école, le poste de ravitaillement et le POINTAGE ELECTRONIQUE, reprendre à droite, longer toute la rue Raymond Mondon jusqu'au rond-point. Au rond-point, prendre en face le chemin bétonné, dit «Chemin Crémont». Traverser la ravine, vous êtes à l'entrée du «Chemin des Anglais» au portique en bois. Le sentier est pavé et 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 300m plus loin. POINTAGE ELECTRONIQUE.
94,7	9	Grande Chaloupe	
102,1	573	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. Traverser la route, prendre le sentier entre l'arrêt de bus et la borne 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 2 ^e chemin béton (ch Fucréas) 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 200m plus loin, prenez à droite et suivez jusqu'à l'embranchement venant du sentier de la Fenêtre et continuez à gauche jusqu'au 2 ^e parking vous menant au Poste du Colorado.
103,7	671	Colorado	POINTAGE ELECTRONIQUE. 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.
109	48	La Redoute	STADE DE LA REDOUTE... Arrivée et fin de votre aventure. Enfin le Repos et le réconfort que vous attendez. BRAVO. BRAVO. FIN TRAIL DE BOURBON



🕒 Les horaires de fermetures des postes sont indiqués pour la vague 1. Pour les autres vagues : v2 = + 10mn, v3 = + 20mn

POSTES	OUVERTURE POSTES	FERMETURE VAGUE 1	FERMETURE VAGUE 2	FERMETURE VAGUE 3	FERMETURE VAGUE 3	PARTIEL KM	CUMUL KM	ALT.	D+	CUMUL D+	D-	CUMUL D-	POINTAGE ÉLECTRONIQUE	RAV. MARATHON	SOUPE	REPAS CHAUD	MÉDECIN	INFIRMIER	KINÉ	PODOLOGUE	SECOURISTE	
HELL-BOURG STADE PAUL DOMINIQUE HUBERT	JEUDI 20/10 22H00	VENDREDI 21/10 01H00	VENDREDI 21/10 01H10	VENDREDI 21/10 01H20	VENDREDI 21/10 1H30		0	996	0	0	0	0										
PARKING BRAS MARRON						5,9	5,9	778	80	80	319	319										
INTERSECTION MARE D'AFFOUCHE GR1						2	7,9	891	228	308	95	414										
PLAINE DES MERLES	VENDREDI 21/10 2H00	VENDREDI 21/10 6H00	VENDREDI 21/10 6H10	VENDREDI 21/10 6H20	VENDREDI 21/10 6H30	8	15,9	1804	1039	1347	121	535										
RF DÉPART SENTIER SCOUT	VENDREDI 21/10 2H00	VENDREDI 21/10 6H30	VENDREDI 21/10 6H40	VENDREDI 21/10 6H50	VENDREDI 21/10 7H00	2,1	18	1621	13	1360	190	725										
LA PLAQUE						6,1	24,1	900	87	1447	826	1551										
AURÈRE / ECOLE	VENDREDI 21/10 3H00	VENDREDI 21/10 08H45	VENDREDI 21/10 8H55	VENDREDI 21/10 9H05	VENDREDI 21/10 9H15	2,5	26,6	911	202	1649	183	1734										
LA PORTE / RIVIÈRE DES GALETS						4,9	31,5	286	91	1740	720	2454										
DEUX BRAS	VENDREDI 21/10 3H30	VENDREDI 21/10 10H15	VENDREDI 21/10 10H25	VENDREDI 21/10 10H35	VENDREDI 21/10 10H45	1,8	33,3	275	21	1761	48	2502										
DOS D'ANE	VENDREDI 21/10 4H30	VENDREDI 21/10 12H45	VENDREDI 21/10 12H55	VENDREDI 21/10 13H05	VENDREDI 21/10 13H15	5	38,3	826	701	2462	67	2569										
INTERSECTION CH RATINEAU / KALLA	VENDREDI 21/10 5H00	VENDREDI 21/10 13H30	VENDREDI 21/10 13H40	VENDREDI 21/10 13H50	VENDREDI 21/10 14H00	4,1	42,4	418	120	2582	515	3084										
FIN SENTIER KALLA						5,4	47,8	55	68	2650	491	3575										
ECOLE EVARISTE DE PARNY-LA POSSESSION	VENDREDI 21/10 05H30	VENDREDI 21/10 15H45	VENDREDI 21/10 15H55	VENDREDI 21/10 16H05	VENDREDI 21/10 16H15	2,1	49,9	8	0	2650	66	3641										
GRANDE CHALOUPÉ	VENDREDI 21/10 6H30	VENDREDI 21/10 18H00	VENDREDI 21/10 18H10	VENDREDI 21/10 18H20	VENDREDI 21/10 18H30	7,6	57,5	9	371	3021	359	4000										
SAINTE-BERNARD / MAISON FORESTIÈRE						6,9	64,4	573	672	3693	116	4116										
COLORADO	VENDREDI 21/10 8H00	VENDREDI 21/10 20H30	VENDREDI 21/10 20H40	VENDREDI 21/10 20H50	VENDREDI 21/10 21H00	2	66,4	671	160	3853	44	4160										
LA REDOUTE	VENDREDI 21/10 08H30	VENDREDI 21/10 22H00	VENDREDI 21/10 22H10	VENDREDI 21/10 22H20	VENDREDI 21/10 22H30	5,1	71,5	48	21	3874	657	4817										

KM CUMULÉS TDB	ALTITUDE	REPÈRES	PARCOURS
0	996	Hell-Bourg/ Stade Paul Dominique Hubert	Départ aux abords du Stade Paul Dominique Hubert, prendre à gauche et suivre le panneau "Toutes directions" vers l'allée des Palmiers. Continuer sur la rue André Fontaine en direction de la mairie annexe d'Hell-Bourg. Au cédex le passage, prendre à droite la D48 en direction de Salazie sur 200m puis poursuivre à gauche par le chemin de Camp Ozoux. Au "cédex le passage" prendre à gauche, descendre le chemin de l'école puis tourner à droite sur la D48 en direction de l'Ilet à Vidot. Au Terminus de celle-ci, prendre à droite le chemin Bras Marron, jusqu'au parking. Fin de la route bitumée et bétonnée, poursuivre à droite par une piste 4X4 qui vous amène à un passage à gué, poursuivez celle-ci jusqu'à l'Ilet de la Mare d'Affouches.
5,9 km	756 m	Parking Bras Marron	
7,9 km	891 m	Ilet Mare d'Affouches	Prenez la bifurcation "Grand Sable" sur votre gauche. Continuez et passez devant le refuge et suivez le GR rouge et blanc. Laissez sur votre gauche le sentier fermé "Trou Blanc". Poursuivez jusqu'au passage à gué de la rivière.
		Grand Sable/Int Camp Pierrot/ Plaines des merles	Après ce passage à gué, au bout de 50m, prendre à gauche en direction de « Marla-col de Fourche ».
15,9 km	1808 m	Intersection Béliér / la Nouvelle / Col de Fourche Plaine des Merles	Poursuivez et franchissez un pont de bois (ravine Pont de Chien) puis vous allez devoir franchir plusieurs fois les ravines «Fleurs jaunes et Bras des Merles », passages délicats par endroits. Vous arrivez à l'intersection «Col de Fourche» (vers la Nouvelle) et «Plaine des Merles» (vers le Béliér). Prendre à droite sur 200m environ avant de rejoindre la piste forestière. Au poste de La Plaine des Merles, prenez sur votre droite le sentier sur 2,2 km qui vous amène à la route forestière venant de Grand Ilet.
18 km	1632 m	RF départ 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».
24,1 km	892 m	La Plaque	Prendre le sentier à droite en direction de «Ilet à Malheur». Après avoir traversé «Ilet à Malheur» continuez. Une passerelle surplombe le Bras Bémale, à 50 mètres au dessus du vide. Après l'avoir traversée, une courte montée vous permet d'atteindre, dans le premier tiers du raidillon une bifurcation. Laissez le sentier de gauche (Rivière des Galets), bifurquez à droite en direction d'«Aurère» afin de retrouver en quelques minutes un autre panneau indiquant «Rapide». Il vous reste quelques efforts avant d'arriver à l'école d'Aurère.
26,6 km	911 m	Aurère / Ecole	Pointage électronique. Prendre à gauche à la sortie de l'école.
31,5 km	286 m	La Porte / Rivière des Galets	Le chemin démarre face au Piton Cabris et se poursuit vers Bord Bazar puis redescend. Laissez sur votre gauche le sentier vers Ilet à Malheur. Suivre la crête d'Aurère d'où s'engage ensuite une longue descente jusqu'à la Rivière des Galets. Vous rencontrez un premier embranchement que vous laissez sur votre gauche. Bifurquez à droite et descendez jusqu'à la seconde bifurcation au lieu dit «Source cabris», poursuivre le GRR2 sur la droite et laissez sur votre gauche le sentier menant à Bras D'Oussy, pour atteindre «La Porte». Continuez à droite dans le lit de la Rivière des Galets en suivant bien le balisage jusqu'au poste de Deux Bras.



Les horaires de fermetures des postes sont indiquées pour la vague 1. Pour les autres vagues : v2 = + 10mn, v3 = + 20mn

KM CUMULÉS TDB	ALTITUDE	REPÈRES	PARCOURS
33,3 km	255 m	Rivière des Galets / Les Deux Bras	Pointage électronique. Après avoir franchi le bras Sainte-Suzanne, vous atteignez l'îlet Albert à proximité d'une petite source. Après une bonne ascension, le sentier se rétrécit à flanc de falaise. Vous rencontrerez une échelle métallique. A partir de là, la pente devient forte et le sentier présente quelques passages plus ou moins vertigineux. Dans les parties les plus escarpées, des mains courantes ainsi que des barrières métalliques sécurisent votre progression. Soyez vigilant ! Après un passage assez long en légère descente, une forte remontée en lacets permet d'atteindre un replat, juste avant l'arrivée en contrebas de la rue de l'église.
38,3 km	889 m	Dos D'Ane	A la sortie du sentier de Dos d'Ane, prenez à gauche le chemin bétonné (rue Ferdinand Louise). L'entrée du sentier se trouve juste après les dernières maisons. Poursuivez le rempart à flanc de falaise pour rejoindre au bout d'1 km le croisement sentier de bord sur votre droite. Suivre ce sentier jusqu'à la route de Dos d'âne. Prendre à gauche, descendre sur 50m, tournez à droite avant la citerne et poursuivre jusqu'au chemin Ratinaud.
42,4 km	494 m	Intersection ch Ratineau / kaala	Chemin Ratinaud. Pointage électronique.
47,8 km	71 m	Fin du sentier Kalla	Continuez sur votre gauche le chemin Ratinaud 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 "kaala". 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. À la sortie du sentier Kalla prendre tout de suite à votre droite, descendre tout droit jusqu'au "STOP" puis prendre à gauche, suivre le chemin des Lataniers sur 800 mètres, puis prendre à droite, longer le chemin vous arriverez dans une petite descente escarpée qui vous emmène dans un sous bois au Parc Rosthon, traversez à gué "la Grande Ravine des Lataniers" puis prendre à droite, monter le petit escalier pour rejoindre le poste de l'école Evariste de Parny. Pointage électronique."
49,9 km	4 m	École Évariste de Parny / La Possession	
57,4 km	17 m	Grande Chaloupe	En quittant le poste de ravitaillement, prendre à droite longer toute la rue Raymond Mondon jusqu'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.
64,4 km	573 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 Fucrèas) 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.
66,4 km	689 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.
71,5 km	53 m	Saint-Denis Stade de la Redoute	STADE DE LA REDOUTE... Arrivée et fin de votre périple. Enfin le repos et le réconfort que vous attendez. FIN DE LA MASCAREIGNES

ZEMBROCAL TRAIL / RELAIS 1

POSTES	OUVERTURE POSTES	FERMETURE	PARTIEL KM	CUMUL RELAIS	CUMUL TOTAL	ALT.	D+	CUMUL D+ RELAIS	CUMUL D+ TOTAL	D-	CUMUL D- RELAIS	CUMUL D- TOTAL	POIN-TAGE ÉLECTRO NIQUE	RAV. MARA-THON	SOUPE	REPAS CHAUD	MÉDECIN	INFIR-MIER	KINÉ	PODO-LOGUE	SE-OU-RISTE	OSTÉO-PATHE
CAVERNE DES HIRONDELLES	JEUDI 20/10 15H00	JEUDI 20/10 17H00	0,0			12																
BALANCE LANGEVIN			6,8	6,8	6,8	42	219	219	219	187	187	187										
GRAND GALET ECOLE	JEUDI 20/10 16H00	JEUDI 20/10 20H00	10,1	16,9	16,9	514	491	710	710	21	208	208										
CAP BLANC			1,6	18,5	18,5	621	105	815	815	0	208	208										
PITON CHISNY			8,6	27,1	27,1	2279	1723	2538	2538	64	272	272										
ROUTE DU VOLCAN	JEUDI 20/10 18H00	JEUDI 20/10 23H00	0,7	27,8	27,8	2268	3	2541	2541	13	285	285										
ORATOIRE SAINTE THERÈSE			1,8	29,6	29,6	2318	61	2602	2602	13	298	298										
PITON TEXTOR			4,4	34,0	34,0	2152	111	2713	2713	275	573	573										
PARKING AIRE NEZ DE BŒUF	JEUDI 20/10 20H00	VENDREDI 21/10-03H30	3,2	37,2	37,2	2028	4	2717	2717	137	710	710										

ZEMBROCAL TRAIL / RELAIS 2

POSTES	OUVERTURE POSTES	FERMETURE	PARTIEL KM	CUMUL RELAIS	CUMUL TOTAL	ALT.	D+	CUMUL D+ RELAIS	CUMUL D+ TOTAL	D-	CUMUL D- RELAIS	CUMUL D- TOTAL	POIN-TAGE ÉLECTRO NIQUE	RAV. MARA-THON	SOUPE	REPAS CHAUD	MÉDECIN	INFIR-MIER	KINÉ	PODO-LOGUE	SE-OU-RISTE	OSTÉO-PATHE
PARKING AIRE NEZ DE BŒUF				0,0	37,2							710										
CHALET DES PÂTRES			7,7	7,7	44,9	1685	153	153	2870	485	485	1195										
MARE À BOUE	JEUDI 20/10 23H00	VENDREDI 21/10-05H15	4,6	12,3	49,5	1603	6	159	2876	93	578	1288										
COTEAU KERVEGUEN	JEUDI 20/10 23H00	VENDREDI 21/10-08H30	9,8	22,1	59,3	2189	730	889	3606	89	667	1377										
CAVERNE DUFOUR	JEUDI 20/10 00H00	VENDREDI 21/10-08H30	2,0	24,1	61,3	2482	252	1141	3858	17	684	1394										
INTERSECTION CAP ANGLAIS			2,6	26,7	63,9	2155	0	1141	3858	313	997	1707										
BÉLOUVE	VENDREDI 21/10-00H00	VENDREDI 21/10-10H00	5,5	32,2	69,4	1503	37	1178	3895	702	1699	2409										
HELL-BOURG / STADE PAUL DOMINIQUE HUBERT	VENDREDI 21/10-02H00	VENDREDI 22/10-12H30	4,0	36,2	73,4	996	30	1208	3925	555	2254	2964										



LE MODULAIRE TOUT TERRAIN

algeco

PROSERVICES
CONSTRUCTIONS MODULAIRES



PROSERVICES
ZI n°3, 34 avenue Charles Tsautier
97410 Saint-Pierre

Tél : 0262 25 67 13
Mail : proservices@locate.fr

ZEMBROCAL TRAIL / RELAIS 3

POSTES	OUVERTURE POSTES	FERMETURE	PARTIEL KM	CUMUL RELAIS	CUMUL TOTAL	ALT.	D+	CUMUL D+	CUMUL D+ RELAIS	D-	CUMUL D-	CUMUL D- RELAIS	POIN-TAGE ÉLECTRONIQUE	RAV. MARATHON	SOUPE	REPAS CHAUD	MÉDECIN	INFIRMIER	KINÉ	PODOLOGUE	SE-COURISTE	OSTÉOPATHE	
HELL-BOURG / STADE PAUL DOMINIQUE HUBERT					73,4				3925			2964											
BRAS MARRON			3,8	3,8	77,2	778	17	17	3942	243	243	3207											
GRAND SABLE			4,9	8,7	82,1	1051	433	450	4375	139	382	3346											
BRAS DES MERLES			3,8	12,5	85,9	1770	743	1193	5118	18	400	3364											
COL DE FOURCHES			0,9	13,4	86,8	1950	180	1373	5298	4	404	3368											
COL DES BŒUFS			1,6	15,0	88,4	1981	140	1513	5438	134	538	3502											
PLAINE DES MERLES	VENDREDI 21/10-05H00	VENDREDI 21/10-15H30	1,8	16,8	90,2	1804	7	1520	5445	147	685	3649											
SENTIER SCOUT	VENDREDI 21/10-06H00	VENDREDI 21/10-17H45	2,2	19,0	92,4	1621	13	1533	5458	177	862	3826											
LA PLAQUE			5,5	24,5	97,9	900	78	1611	5536	830	1692	4656											
ILET À BURSE	VENDREDI 21/10-07H30	VENDREDI 21/10-20H00	1,9	26,4	99,8	895	140	1751	5676	142	1834	4798											
GRAND PLACE LES BAS / ECOLE	VENDREDI 21/10-07H00	VENDREDI 21/10-21H00	3,3	29,7	103,1	671	140	1891	5816	368	2202	5166											
PASSERELLE BRAS D'OUSSY			3,1	32,8	106,2	365	67	1958	5883	356	2558	5522											
DEUX BRAS	VENDREDI 21/10-08H00	VENDREDI 21/10-23H00	3,1	35,9	109,3	275	55	2013	5938	168	2726	5690											
DOS D'ANE	VENDREDI 21/10-9H00	SAMEDI 22/10 00H45	5,5	41,4	114,8	826	690	2703	6628	132	2858	5822											



G R O U P
E · D E ·
S A N T E
C L I N I
F U T U R



ZEMBROCAL TRAIL / RELAIS 4

POSTES	OUVERTURE POSTES	FERMETURE	PARTIEL KM	CUMUL RELAIS	CUMUL TOTAL	ALT.	D+	CUMUL D+	CUMUL D+ RELAIS	D-	CUMUL D-	CUMUL D- RELAIS	POIN-TAGE ÉLECTRONIQUE	RAV. MARATHON	SOUPE	REPAS CHAUD	MÉDECIN	INFIRMIER	KINÉ	PODOLOGUE	SE-COURISTE	OSTÉOPATHE	
DOS D'ANE					114,8	826			6628			5822											
INTERSECTION CH RATINEAU / KALLA	VENDREDI 21/10-09H00	SAMEDI 22/10 01H15	2,9	2,9	117,7	418	4	4	6632	354	354	6176											
FIN DU SENTIER KALLA			6,4	9,3	124,1	55	176	180	6808	589	943	6765											
ÉCOLE ÉVARISTE DE PARNY / LA POSSESSION	VENDREDI 21/10-10H00	SAMEDI 22/10 03H00	1,9	11,2	126,0	8	0	180	6808	51	994	6816											
GRANDE CHALOUPÉ	VENDREDI 21/10-11H00	SAMEDI 22/10 04H30	7,5	18,7	133,5	9	341	521	7149	335	1329	7151											
SAINT-BERNARD / MAISON FORESTIÈRE			7,4	26,1	140,9	573	653	1174	7802	91	1420	7242											
COLORADO	VENDREDI 21/10-11H00	SAMEDI 22/10 07H30	2,1	28,2	143,0	671	174	1348	7976	64	1484	7306											
SAINT-DENIS (STADE DE LA REDOUTE)	VENDREDI 21/10-12H00	SAMEDI 22/10 08H30	5,2	33,4	148,2	48	10	1358	7986	639	2123	7945											

DESCRIPTIF ZEMBROCAL 2022 - RELAIS 1

KM CUMULÉS TDB	ALTITUDE	REPÈRES	PARCOURS
0	12 m	Caverne des Hirondelles	Départ à la Caverne des Hirondelles prendre la rue de l'Hopital passer devant le Service Technique puis au niveau du rond point prendre la rue Paul Demange et passer devant le Gymnase Henri Ganofsky. Après avoir franchi un radier prendre à droite la rue Hippolyte Foucq continuez sur la rue Jean Albany puis la rue des prunes et des oignons, toujours à votre droite prendre la rue Maunier à la fin de celui-ci vous accédez à la RN2 par un sentier en rondins, tournez à gauche à la Balance.
6,8	42 m	Balance Langevin	Direction Grand Galet en longeant la rivière.
16,9	514 m	Grand Galet Ecole	Pointage électronique Après avoir quitté le poste, continuez la route avant que celle-ci se transforme en piste en direction du réservoir à eau, prendre la direction de Cap Blanc, Plaine des Sables, vous traversez les rivières "Grande Ravine" et "Sept Bras", sur l'autre rive prendre à droite en direction de "Grand Pays", vous passez devant un abri avant d'attaquer le sentier qui amène à une Forêt de filaos, "Grand Pays" progressez sur cette ligne de crête jusqu'au sommet avant d'entamer sur votre gauche une descente abrupte sur un sentier aux roches basaltiques et glissantes, continuez pour entreprendre une montée d'une centaine de lacets serrés, puis descendez dans une ravine, où commence une coulée de lave dit Piton Chisny couverte de roche basaltique qui vous mènera enfin à la Plaine des Sables aspect lunaire, continuez jusqu'à la route forestière, allez tout droit et prendre la direction de l'Oratoire Sainte Thérèse
18,5	621 m	Cap Blanc	
27,1	2279 m	Piton Chisny	
27,8	2268 m	Route du Volcan	
29,6	2318 m	Oratoire Sainte Thérèse	De l'Oratoire Saint Thérèse, continuez sur votre gauche le sentier redescend en direction de PitonTextor, en coupant plusieurs fois la route forestière.
34	2152 m	Piton Textor	Après celui-ci prendre à droite la RF du volcan sur 300m, après le virage prendre sur la gauche un sentier qui plonge dans les branles et rejoint le sentier de la Rivière des Remparts à l'intersection du sentier qui descend sur Roche Plate vous êtes à 1 km de l'Aire de pique-nique du Nez de Bœuf.
37,2	2028 m	Parking aire Nez de Bœuf	Passage de relais, pointage et ravitaillement.



DESCRIPTIF ZEMBROCAL 2022 - RELAIS 2

KM CUMULÉS TDB	ALTITUDE	REPÈRES	PARCOURS
0	2028 m	Parking aire Nez de Bœuf	Pointage électronique. Départ du relais. En quittant le poste traversez la route pour reprendre immédiatement en face le sentier L'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 GRR2 jusqu'au Chalet des Pâtres.
7,7	1685 m	Chalets des Pâtres	
12,3	1603 m	Mare à Boue	Après avoir dépassé le Chalet des Pâtres, prendre le chemin bétonné jusqu'à la RN3. Après avoir traversé la route longez la RN3 dans une prairie privée (Nota : les terrains sont privées et donc strictement interdits lors des reconnaissances du parcours). Prendre à gauche 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 et ravitaillement.
22,1	2189 m	Coteau Kervéguen	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. Laissez à votre droite le sentier du même nom poursuivez votre ascension en direction du Coteau Kervéguen via le refuge de La Caverne Dufour et du Piton des Neiges (GR2). Attention : contrairement aux années précédentes le Zembrocal n'emprunte pas le sentier du Kervéguen via Cilaos
24,1	2482 m	Caverne Dufour	Pointage électronique, n'oubliez pas de vous ravitailler avant d'entamer la descente technique vers l'intersection Cap Anglais en direction du Gîte de Bélouve. Vous rejoignez Hell-Bourg par une descente assez technique via une aire de pique-nique (Maison Forestière de Hell-Bourg). Continuez à gauche sur 800.
32,2	1503 m	Intersection Cap Anglais	
36,2	996 m	Bélouve	
36,2	996 m	Hell-Bourg / Stade Paul Dominique Hubert	Vous arrivez au stade Paul Dominique Hubert de Hell-Bourg. Pointage électronique. Passage du relais, ravitaillement.

La  Cinor
Terre Durobia
Nos encouragements
aux coureurs

Partenaire du Grand Raid
s'engage pour une course propre



La Redoute

Colorado

Grande Chaloupe

Rendez-vous à l'arrivée avec la



DESCRIPTIF ZEMBROCAL 2022 - RELAIS 3



KM CUMULÉS TDB	ALTITUDE	REPÈRES	PARCOURS
0	m	Hell-Bourg / Stade Paul Dominique Hubert	Départ du relais descendre les escaliers prendre à gauche la D48 en direction de llet à Vidot. Vous arrivez au parking de "Bras Marron", prenez à votre gauche le GR qui descend vers la passerelle métallique "Trou Blanc" en direction de Grand Sable. Le sentier se transforme en piste empruntée par des 4/4. Vous arrivez sur une pente assez difficile avant de rejoindre l'let Mare d'Affouches.
3,8	778 m	Bras Marron	
8,7	1051 m	Grand Sable	Arrivé à L'let Mare d'Affouches prenez la bifurcation "Grand Sable" sur votre gauche. Continuez, passez devant le refuge et suivez le GR. Laissez sur votre gauche le sentier fermé de "Trou Blanc". Poursuivez et traversez rivière. Après ce passage à gué au bout de 50m, prenez à gauche en direction de "Col de Fourche".
12,5	1770 m	Bras des Merles	Poursuivre et franchir un pont de bois (ravine Pont de Chien) puis vous allez devoir franchir plusieurs fois la ravine "Fleurs jaunes" et "Bras des Merles". Au niveau de l'intersection Col de Fourche/ Plaine des Merles continuez à gauche en direction de Col de Fourches. Une fois passé le Col de Fourches prendre à droite poursuivez la remontée jusqu'à la plateforme du Col des Bœufs.
13,4	1950 m	Col de Fourches	
15	1981 m	Col des Bœufs	Prendre la piste en direction du parking du Col des Bœufs, au bout de 1km vous prenez vers la droite la RF sur 900m. Cette descente assez facile vous permet de rejoindre le poste de ravitaillement de la Plaine des Merles.
16,8	1804 m	Plaine des Merles	En quittant ce poste prendre à gauche le sentier Piton Marmite sur 2km qui vous amène à la RF des Hauts de Mafate. A ce niveau poursuivez à gauche sur 200m.
19	1621 m	Sentier Scout	Engagez-vous sur le sentier Scout. Vous traverserez plusieurs ravines dont la ravine Bémale (attention roches glissantes). Puis vous vous engagez sur une remontée plutôt raide (prenez les mains courantes). Vous arriverez sur le plateau de "la Salle" où se trouve une intersection. Continuez tout droit en direction du lieu-dit "La Plaque".
24,5	900 m	La Plaque	Laissez sur votre droite le sentier rejoignant l'let à Malheur et prenez à gauche en direction de l'let 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 llet à Bourse.
26,4	895 m	llet à Bourse	Pointage électronique. Après avoir quitté cet llet vous entamez une nouvelle descente. Vous traversez alors le Bras d'Oussy par une nouvelle passerelle puis 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 de Grand Place
29,7	671 m	Grand Place les Bas / Ecole	Pointage électronique et ravitaillement. Après avoir quitté le poste, prendre en direction de Cayenne, puis à droite direction Rivière des Galets / Passerelle Bras d'Oussy
32,8	365 m	Passerelle Bras d'Oussy	Vous empruntez la passerelle puis continuer toujours en direction de Deux Bras. Laissez la bifurcation sur votre droite en direction d'Aurère et vous descendez jusqu'à la Rivière des Galets au lieu dit La Porte. Plusieurs traversées de rivière avec des passages à gué pour atteindre le poste de Deux Bras.
35,9	275 m	Deux Bras	Pointage électronique. Après avoir franchi le Bras Sainte-Suzanne pour rejoindre l'autre rive, vous commencez la rude ascension de Dos d'Ane. Vous atteignez l'let Albert à proximité d'une petite source. Après une bonne ascension, le sentier se rétrécit à flanc de falaise. Vous rencontrerez une échelle métallique. A partir de là, la pente devient forte et le sentier présente quelques passages dangereux plus ou moins vertigineux. Dans les parties les plus escarpées, des mains courantes sécurisent votre progression. Soyez vigilant! Après un passage assez long en légère descente, une forte remontée en lacets permet d'atteindre un replat, juste avant l'arrivée en contrebas de la rue de l'église.
41,4	826 M	Dos d'Ane	A la sortie du sentier de Dos d'Ane, prenez à gauche la rue Ferdinand Louise jusqu'à son terminus. Passage de relais pointage et point d'eau.

SFR

PARTAGEZ VOTRE COURSE EN TEMPS RÉEL

EXCLUSIVITÉ SFR

BALISE GPS CAPTURS

29€*

LA LOCATION

- Autonomie 1 mois
- Poids : 60g
- Pochette étanche



Pour que vos proches puissent vous suivre en direct tout au long de votre exploit !

Rendez-vous sur GRANDRAID.SFR.RE pour réserver votre boîtier !

SFR partenaire officiel du GRAND RAID

GRANDRAID.SFR.RE

Balises GPS CAPTURS disponibles à la location à La Réunion au prix de 29€ TTC. Location de la balise : 5 jours. Retrait de la balise sur le stand SFR le jour du retrait du dossard. Dans la limite des stocks disponibles. Visuel non contractuel. Détails sur grandraid.sfr.re. SRR - 21 rue Pierre Aubert 97490 Saint-Clotilde. RCS St Denis n° 393 551 007.

DESRIPTIF ZEMBROCAL 2022 - RELAIS 4



KM CUMULÉS TDB	ALTITUDE	REPÈRES	PARCOURS
0	826 m	Dos d'Ane	Départ du dernier relais. Après avoir pointé prenez sentier à flanc de falaise pour rejoindre au bout d'1km le croisement Sentier de Bord sur votre droite. Suivre ce sentier jusqu'à la route de Dos d'Ane. Prendre à gauche descendre sur 50m, tournez à droite avant la citerne et poursuivre jusqu'au Chemin Ratineau.
2,9	418 m	Intersection ch Ratineau / kalla	Chemin Ratinaud. Pointage électronique. Continuez sur votre gauche le chemin Ratinaud 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. À la sortie du sentier Kalla prendre tout de suite à votre droite, descendre tout droit jusqu'au "STOP" puis prendre à gauche, suivre le chemin des Lataniers sur 800 mètres, puis prendre à droite, longer le chemin vous arriverez dans une petite descente escarpée qui vous emmène dans un sous bois au Parc Rosthon, traversez à gué "la Grande Ravine des Lataniers" puis prendre à droite, monter le petit escalier pour rejoindre le poste de l'école Evariste de Parny. Pointage électronique.
9,3	55 m	Fin du sentier Kalla	
11,2	8 m	École Évariste de Parny / La Possession	
18,7	9 m	Grande Chaloupe	En quittant le poste de ravitaillement continuez en direction Rte 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.
26,1	573 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 Fucréas) 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 2e parking vous menant au poste du Colorado. Pointage électronique.
28,2	671 m	Colorado	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.
33,4	48 m	Saint-Denis (Stade de la Redoute)	"STADE DE LA REDOUTE... Arrivée et fin de votre périple. Enfin le repos et le réconfort que vous attendez. FIN DU ZEMBROCAL TRAIL"

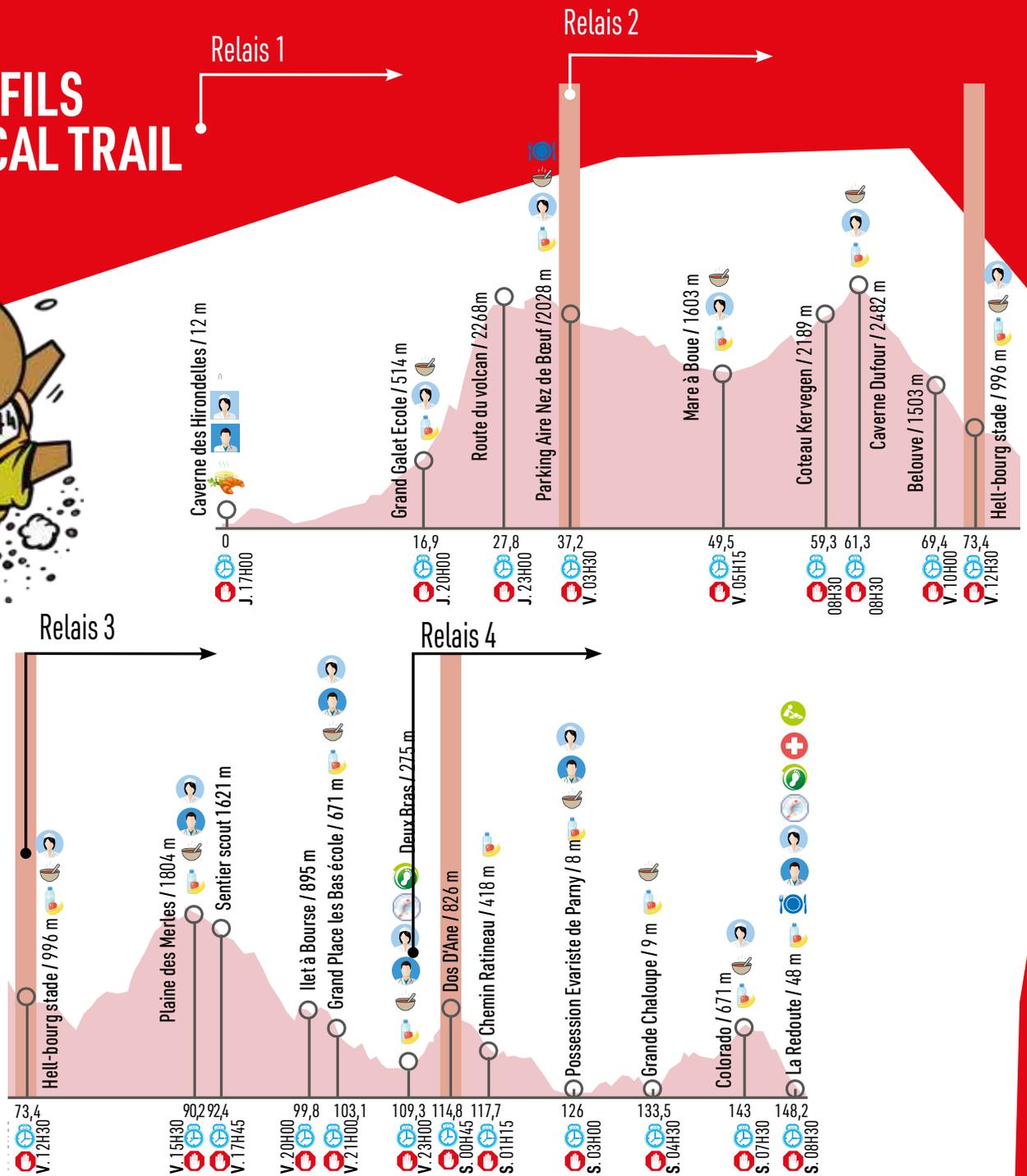
Le Quotidien

*à chacun
ses challenges*

Le Quotidien
partenaire du
Grand Raid.



PROFILS ZEMBROCAL TRAIL



**Le Grand Raid,
de Saint-Pierre à Saint-Denis,
ou nout pied y pose, nou TRI !**

- 
 BOUTEILLES ET
FLACONS
EN PLASTIQUE
- 
 EMBALLAGES
EN CARTON
- 
 EMBALLAGES
EN MÉTAL
- 
 TOUS LES
PAPIERS

CITEO Partenaire officiel





PARTENAIRE OFFICIEL



VigiSOC VOTRE SOLUTION DE CYBERSURVEILLANCE 24 / 7



Détection des menaces que ne savent pas découvrir vos solutions actuelles



Analyse fine des attaques avérées et contention pour éviter leur propagation



Réaction efficace limitant l'indisponibilité de votre S.I., en n'isolant que les assets impactés.



www.exodata.fr/vigisoc



SFR

PARTAGEZ VOTRE COURSE EN TEMPS RÉEL

EXCLUSIVITÉ SFR

**BALISE GPS
CAPTURS**

29€*

LA LOCATION

- Autonomie 1 mois
- Poids : 60g
- Pochette étanche



**Pour que vos proches puissent vous suivre en direct
tout au long de votre exploit !**

Rendez-vous sur GRANDRAID.SFR.RE pour réserver votre boîtier !

SFR partenaire officiel du GRAND RAID

GRANDRAID.SFR.RE

Balises GPS CAPTURS disponibles à la location à La Réunion au prix de 29€ TTC. Location de la balise : 5 jours. Retrait de la balise sur le stand SFR le jour du retrait du dossard. Dans la limite des stocks disponibles, Visuel non contractuel. Détails sur grandraid.sfr.re. SRR - 21 rue Pierre Aubert 97490 Sainte Clotilde. RCS St Denis n° 393 551 007.



GOVERNEMENT

Liberté
Égalité
Fraternité



REPOUSSER SES LIMITES

SENGAGER.FR

L'ARMÉE DE TERRE
RECRUTE ET FORME

16 000 POSTES

DIAGONALE DES FOUS

Class.	Général	Seniors	Master 0	Master 1	Master 2	Master 3	Master 4	Master 5	Master 6	Master 7	Master 8	Espoir	Equipe
1	Trophée et 1000€	Trophée et 700€	Trophée et 700€	Trophée et 500€	Trophée et 500€	Trophée et 400€	Trophée et 400€	Trophée et 300€	Trophée et 300€	Trophée et 300€	Trophée et 250€	Trophée et 250€	Trophée et 3 bons d'achat
2	Trophée et 600€	Trophée et 450€	Trophée et 450€	Trophée et 300€	Trophée et 300€	Trophée et 200€	Trophée et 200€	100 €	100 €	100 €	100 €	100 €	3 bons d'achat
3	Trophée et 500€	Trophée et 300€	Trophée et 300€	Trophée et 200€	Trophée et 200€	Trophée et 100€	Trophée et 100€	1 bon d'achat	3 bons d'achat				
4	Trophée et 400€	100 €	1 bon d'achat										
5	Trophée et 300€	1 bon d'achat	1 bon d'achat	1 bon d'achat	1 bon d'achat								
6	100 €												
7	1 bon d'achat												
8	1 bon d'achat												
9	1 bon d'achat												
10	1 bon d'achat												



Autres prix :

1ers et 2e au classement général résidents Réunion homme et femme: 1 billet d'avion pour la métropole et 1 inscription à une course proposée par l'Association Grand Raid ⁽¹⁾
 1ers et 2e au classement général non résidents Réunion homme et femme: 1 inscription à une course proposée par l'Association Grand Raid ⁽¹⁾

TRAIL DE BOURBON

Class.	Général	Seniors	Master 0	Master 1	Master 2	Master 3	Master 4	Master 5	Master 6	Master 7	Master 8	Espoir	Equipe
1	Trophée et 450€	Trophée et 350€	Trophée et 350€	Trophée et 350€	Trophée et 300€	Trophée et 300€	Trophée et 200€	Trophée et 200€	Trophée et 100€	Trophée et 100€	Trophée et 100€	Trophée et 200€	Trophée + 3 bons achat
2	Trophée et 350€	150€	150€	150€	100€	100€	100€	100 €	100 €	50 €	50 €	100 €	3 bons d'achat
3	Trophée et 300€	1 bon d'achat											
4	100 €												
5	1 bon d'achat												
6	1 bon d'achat												

Autres prix :

1ers au classement général résidents Réunion homme et femme: 1 billet d'avion pour la métropole et 1 inscription à une course proposée par l'Association Grand Raid ⁽¹⁾
 1ers au classement général non résidents Réunion homme et femme : 1 inscription à une course proposée par l'Association Grand Raid ⁽¹⁾
 1 inscription par tirage au sort (sous condition de présence à la remise des prix de l'élu(e) dans la limite de 5 tirages), à l'Ultra Trail du Puy Mary Aurillac ⁽¹⁾

MASCAREIGNES

Class.	Général	Seniors	Master 0	Master 1	Master 2	Master 3	Master 4	Master 5	Master 6	Master 7	Master 8	Espoir	Equipe
1	Trophée et 400€	Trophée et 300€	Trophée et 300€	Trophée et 300€	Trophée et 200€	Trophée et 200€	Trophée et 200€	Trophée et 200€	Trophée et 100€	Trophée et 100€	Trophée et 100€	Trophée et 150€	Trophée + 3 bons d'achat
2	Trophée et 300€	120€	120€	120€	100€	100€	100€	100 €	50 €	50 €	50 €	100 €	3 bons d'achat
3	Trophée et 250€	1 bon d'achat											
4	100 €												
5	1 bon d'achat												
6	1 bon d'achat												

Autres prix :

1ers au classement général résidents Réunion homme et femme : 1 billet d'avion pour une course dans la zone Océan Indien (au choix de l'association Grand Raid) ⁽¹⁾
 1ers au classement général non-résidents Réunion homme et femme : 1 inscription à une course proposée par l'Association Grand Raid ⁽¹⁾

RELAIS ZEMBROCAL TRAIL

Class.	Equipes hommes	Equipes femmes	Equipes mixtes
1	Trophée et 1000€	Trophée et 1000€	Trophée et 1000€
2	Trophée et 800€	Trophée et 800€	Trophée et 800€
3	Trophée et 600€	Trophée et 600€	Trophée et 600€
4	400€	400 €	400 €
5	200€	200 €	200 €

Nota: Ces prix s'entendent pour les hommes et les femmes - En cas d'ex-aequo, prix attribué au plus âgé - Non cumul des prix en numéraire - Prix à retirer au maximum 15 jours suivant l'épreuve - Bons d'achat valables uniquement à Intersport Réunion
 (1) Aucun report de billet d'avion ou d'inscription sur une année ultérieure ne sera admis. Si aucune des courses proposées au lauréat ne le satisfait, le prix sera perdu et ne sera pas reporté sur les concurrents suivants au classement.
 Le choix du prix pour une inscription à un trail ou ultra trail se fera dans l'ordre des classements à la Diagonale des Fous puis au Trail de Bourbon, Les prix en numéraire seront envoyés dans les 15 jours suivant l'évènement.

RÈGLEMENT DE LA COURSE

ARTICLE 1 : ORGANISATION

L'ASSOCIATION GRAND RAID (Association Loi 1901) organise à l'île de la Réunion le Grand Raid communément appelé « La Diagonale des Fous », Le Trail de Bourbon, La Mascareignes et le « Zembrocal Trail ».

ARTICLE 2 : DÉFINITION DES ÉPREUVES

A) La Diagonale des Fous est un Ultra Trail en semi-autonomie, traversant du Sud au Nord l'île de la Réunion

Pour participer, les concurrents doivent justifier d'avoir terminé lors d'une période précisée par des conditions particulières (disponibles sur le site internet de l'association) deux courses entièrement pédestres, en une seule étape, attribuant chacune au moins 85 points, ceci en considérant le décompte suivant : 1km = 1pt et 100m de D+ = 1pt. (par exemple un trail de 60km de long et de 25000+ vaut 60+25=85 points)

B) Le Trail de Bourbon est un Ultra Trail en semi-autonomie.

Pour participer, les concurrents doivent justifier d'avoir terminé lors d'une période précisée par des conditions particulières (disponibles sur le site internet de l'association) une course entièrement pédestre, en une seule étape, attribuant au moins 75 points selon le décompte suivant : 1km = 1pt et 100m de D+ = 1pt. (par exemple un trail de 50km de long et de 25000+ vaut 50+25=75 points)

C) La Mascareignes est un Trail en semi-autonomie. Ces épreuves se déroulent en une seule étape au rythme de chacun, prenant en compte les barrières horaires figurant dans le carnet de route et disponibles en ligne.

D) Le Zembrocal Trail est un relais Trail en semi-autonomie.

Chaque équipe est composée de 4 relayeurs. Le temps maximal de chaque épreuve est précisé dans un tableau de barrières horaires disponible en ligne et figurant dans le carnet de route. Les concurrents ne seront plus classés au-delà de ces délais car hors course. Ils ne pourront prétendre bénéficier de l'assistance mise en place par l'Organisation, laquelle décline toute responsabilité pour les conséquences qui pourraient en découler.

ARTICLE 3 : CONDITIONS GÉNÉRALES

Tous les concurrents s'engagent à se soumettre sans réserve à ce règlement par le seul fait de leur inscription et dégagent la responsabilité des organisateurs pour tout incident ou accident pouvant survenir du fait du non-respect de celui-ci.

ARTICLE 4 : CONDITIONS D'ADMISSION DES CONCURRENTS

Toutes ces épreuves sont réservées aux personnes entraînées et en bonne condition physique, pleinement conscientes de la pénibilité et de la spécificité de chaque épreuve.

Les compétiteurs seront amenés à affronter des conditions extrêmes propres à la montagne et aux variations météorologiques et climatiques.

Pour La Diagonale des Fous, le Trail de Bourbon, la Mascareignes et le Zembrocal Trail, est admis comme concurrent, toute personne des deux sexes, âgée de 20 ans révolus au jour du départ de la course à laquelle il souhaite participer.

Pour valider son inscription chaque compétiteur assuré de participer à l'une des épreuves devra :

- Adhérer au bulletin d'inscription, valider en ligne son inscription, et s'acquitter des droits afférents.
- Fournir un certificat médical (modèle type fourni par l'Organisation) attestant de l'aptitude du concurrent à l'épreuve (efforts prolongés et intenses en altitude) complété et retourné à l'Organisation, impérativement aux dates figurant sur celui-ci ou sur notre site Internet.
- Se tenir informé des règles applicables en matière sanitaires sur le département de La Réunion.

Le numéro de dossard ne sera attribué qu'à la réception par l'Organisation et la validation de ce certificat, ainsi que la vérification des points attribués selon les exigences des courses. Lors de la remise des dossards, celui-ci sera remis individuellement à chaque coureur sur présentation d'une pièce d'identité avec photo.

L'Association se réserve le droit de refuser l'inscription d'un coureur à qui une sanction disqualificative aurait été infligée, lors d'une édition antérieure ou pour tout autre motif grave. En dehors des listes d'attente (selon l'ordre établie), aucun désistement ne donnera lieu à un remplacement, avec impossibilité de passer d'une course à l'autre. Pour le Zembrocal Trail il est permis sur proposition du capitaine d'équipe, de remplacer le désistement d'un de ses équipiers, avant le 31 Aout délai de rigueur. La participation des animaux de compagnie est proscrite sur l'ensemble des courses.

ARTICLE 5 : CATÉGORIES DES CONCURRENTS ET CLASSEMENTS

5.1. Tous les participants de La Diagonale des fous, du Trail de Bourbon et de la Mascareignes sont regroupés dans l'une des 13 catégories d'âge Hommes et Femmes figurant dans le tableau ci-après :

*	Catégories	Hommes	Femmes	Tranche d'âges
1	Espoir	ESPH	ESPF	20 - 22
2	Sénior	SH	SH	23 - 34
3	Master 0	M0H	M0F	35 - 39
4	Master 1	M1H	M1F	40 - 44
5	Master 2	M2H	M2F	45 - 49
6	Master 3	M3H	M3F	50 - 54
7	Master 4	M4H	M4F	55 - 59
8	Master 5	M5H	M5F	60 - 64
9	Master 6	M6H	M6F	65 - 69
10	Master 7	M7H	M7F	70 - 74
11	Master 8	M8H	M8F	75 - 79
12	Master 9	M9H	M9F	80 - 84
13	Master 10	M10H	M10F	85 - 89

Pour définir la catégorie d'âge, l'année civile est prise en compte.

Classements prévus : En sus de ces classements, La Diagonale des Fous, le Trail de Bourbon et la Mascareignes comportent les classements suivants :

* Individuel (le) : Scratch Hommes et Scratch Femmes.

* Equipe de 3 coureurs minimum, Hommes ou Femmes avec un classement par équipe d'après le total des points (fonction du classement scratch général) obtenus par les 3 premiers membres de l'équipe à franchir la ligne d'arrivée.

En cas d'égalité de points, les équipes seront départagées selon le classement scratch de chaque premier de chaque équipe.

Le classement en équipe permet les classements au Scratch Hommes ou Femmes et dans les catégories d'âge Hommes ou Femmes.

Pour qu'une équipe soit donc classée, 3 membres au moins de cette équipe devront avoir franchi la ligne d'arrivée.

5.2. Zembrocal Trail

1-Equipe Hommes,

2-Equipe Femmes,

3-Equipe Mixte.

Le temps de chaque concurrent, ou équipe (pour le Zembrocal Trail) sera décomposé en heures, minutes et secondes.

Le chronomètre de l'Organisation sera la seule référence officielle.

Dans l'éventualité d'arrivée ex-æquo, l'avantage sera donné au plus âgé qui peut y renoncer étant rappelé qu'une seule récompense sera attribuée pour cette position.

Le contrôle à l'arrivée permettra aux chronométrateurs d'établir les classements de l'épreuve.

ARTICLE 6 : EQUIPEMENT FOURNI PAR L'ORGANISATION

Dossard, Tee-shirt, casquette saharienne, puces électroniques, bracelet d'identification et sacs assistance en fonction de la course. Débardeur (ce dernier, uniquement pour la Diagonale des Fous)

ARTICLE 7 : MISE EN VALEUR DES PARTENAIRES

Les coureurs ne sont pas autorisés à porter un Tee-shirt ou débardeur autre que celui fourni par l'Association du départ au second poste et de l'avant dernier poste de contrôle jusqu'à l'arrivée. Hors de ces portions de l'épreuve, les concurrents sont autorisés à porter un tee-shirt ou débardeur de leurs choix. Tout manquement sera sanctionné (Cf. art. 17)

ARTICLE 8 : VÉRIFICATIONS AU DÉPART ET PENDANT LA COURSE

Lors de l'enregistrement au départ, le concurrent devra spontanément présenter son dossard apposé de face et à hauteur de la ceinture.

Celui-ci dans son intégralité doit être porté exclusivement sur la poitrine ou le ventre et doit être visible en permanence et en totalité pendant la durée de la course.

Le contrôle du matériel obligatoire, sera effectué lors de la remise des dossards conformément à l'article 16. Nul ne pourra prendre le départ s'il ne répond pas à ces exigences sécuritaires.

Un contrôle inopiné du matériel pourra être effectué par la direction de course et les commissaires à tout moment de l'épreuve.

ARTICLE 9 : POSTES DE CONTRÔLE

Des postes de contrôle sont repartis le long du parcours, et constituent des sites de pointage obligatoire pour les concurrents. Le pointage électronique s'effectue au moyen de puces fournies et placées par l'organisation.

Cette dernière, se réserve le droit de disposer de postes de contrôle non repris dans la liste des postes officiels.

Pour être autorisés à poursuivre l'épreuve sur laquelle ils sont enregistrés, les concurrents doivent repartir des postes de contrôle avant l'heure limite fixée (quelle que soit l'heure d'arrivée au poste de contrôle). A défaut ils seront mis hors course avec obligation de restituer le dossard et les puces électroniques. Toute poursuite de l'épreuve sera non autorisée par l'organisation.

En ce qui concerne le Zembrocal Trail, l'équipe ne pourra être classée que si l'ensemble des relayeurs parvient aux postes suivants dans l'ordre déterminé avant le départ, et dans les délais impartis repris dans le carnet de route, étant entendu qu'à chaque pointage, les deux relayeurs (arrivant et partant) devront présenter ensemble leurs dossards.

Aussi tout relayeur qui n'aura pas parcouru la fraction du relais qui lui était impartie dans les délais sera mis hors course et par voie de conséquence l'ensemble de l'équipe.

ARTICLE 10 : ABANDON

En cas d'abandon, le concurrent doit obligatoirement prévenir le responsable du poste de contrôle le plus proche et lui remettre son dossard afin qu'il soit neutralisé.

A défaut, l'Organisation décline toute responsabilité quant aux conséquences qui pourraient en découler (déclenchement des recherches...) et d'autre part, l'Organisation se réserve le droit de refuser l'inscription du coureur pour les éditions ultérieures.

ARTICLE 11 : TABLEAU DESCRIPTIF DES COURSES

Le tableau des barrières horaires, est à disposition des concurrents lors de la distribution des dossards ainsi que sur le site internet de l'Association. Il comprend les informations pratiques telles que les horaires d'ouverture et de fermeture des postes, lieux de ravitaillements, assistance médicale, ... Ce descriptif peut être modifié en fonction des circonstances, par l'Organisation.

ARTICLE 12 : ASSISTANCE MÉDICALE :

Une équipe médicale multidisciplinaire, mise en place par l'Organisation sera présente pendant toute la durée des épreuves. Elle assurera l'assistance médicale des concurrents aux postes figurant dans le carnet de route et sur le site internet. Elle avisera sans délai le Directeur de Course ou son Adjoint de l'aptitude du concurrent à continuer l'épreuve, lequel décidera du maintien du compétiteur dans l'épreuve.

Chaque compétiteur s'engage au moment de l'inscription à signaler par écrit à l'Association en cas d'utilisation d'une prescription soumise à une Autorisation d'Usage à des fins Thérapeutique (AUT).

De même, il s'engage à tenir informé l'organisation avant la course, de tout problème afférent aux règles sanitaires en usage sur le département de La Réunion

Les postes de secours sont uniquement destinés à porter assistance à toute personne en difficulté.

Il appartient à un coureur en difficulté ou sérieusement blessé de faire appel aux secours :

- en se présentant à un poste de secours
- en appelant le numéro indiqué sur son dossard
- en demandant à un autre coureur de prévenir les secours
- en faisant usage du dispositif Sarah 112, qu'il aura préalablement téléchargé sur son téléphone portable.

Chaque coureur se doit de porter assistance à toute personne en difficulté et de prévenir les secours. Un coureur faisant appel au corps médical ou paramédical ou à un secouriste se soumet de fait à son autorité et s'engage à accepter ses décisions.

Les secouristes et médecins officiels sont en particulier habilités :

- à signaler au directeur de course ou à son adjoint tout concurrent inapte à continuer l'épreuve
- à faire évacuer par tout moyen les coureurs qu'ils jugeront en danger.
- à faire hospitaliser les coureurs dont l'état de santé le nécessitera.

Le choix du moyen d'évacuation et du lieu d'hospitalisation relève de la seule décision des secouristes et médecins officiels.

Chaque coureur doit rester sur le chemin balisé des courses. Le participant qui s'éloigne volontairement du chemin balisé et sécurisé, n'est plus sous la responsabilité de l'Organisation, ou à compter de sa prise en charge avérée par une tierce personne. Il est cependant tenu d'en aviser le plus rapidement possible par tous les moyens la Direction de Course.

ARTICLE 13 : ASSURANCE

L'Association a souscrit pour la durée des épreuves sportives une assurance en responsabilité Civile à l'égard des tiers et des concurrents, ce qui implique que les dommages subis par ces derniers soient générés par une faute de l'Organisation. Par ailleurs, une assurance collective couvrant chaque compétiteur est souscrite par l'Organisation.

La responsabilité de l'Association est dérogée dès abandon, disqualification pour pointage hors délai, par décision médicale ou autre décision de la direction de Course (Article 19).

Il est recommandé à chaque concurrent de souscrire une assurance individuelle accident couvrant les frais de recherche et d'évacuation.

Les évacuations hélicoptérées à l'initiative du concurrent, non accordées par la régularisation médicale sont payantes. Le choix de l'évacuation dépend exclusivement de l'Organisation, qui privilégiera systématiquement la sécurité des coureurs.

ARTICLE 14 : ASSISTANCE FOURNIE PAR L'ORGANISATION PENDANT L'ÉPREUVE

Le concurrent ne pourra bénéficier de cette assistance qu'aux points de repos et de ravitaillement prévus par l'Organisation, mentionnés sur le Carnet de Route et sur le site internet.

Le principe de ces courses est l'autosuffisance alimentaire, néanmoins, la quasi-totalité des postes (voir liste dans le Carnet de Route et site internet officiel) sont approvisionnés en boissons et nourriture de type marathon avec repas chaud sur certains postes.

Seuls les coureurs porteurs d'un dossard visible et dûment contrôlé ont accès aux postes de ravitaillement ainsi que tous les membres du comité d'organisation et les médias accrédités.

ARTICLE 15 : ASSISTANCE PERSONNELLE

En dehors des zones d'assistance clairement signalées à proximité des postes de ravitaillement, il est interdit aux compétiteurs de se faire accompagner pendant toute la durée de l'épreuve à laquelle il est inscrit par une tierce personne. Cette disposition inclue toute assistance « volante » de type « lièvre », accompagnateurs, « porteurs d'eau ». Les points interdits aux véhicules d'assistance des concurrents seront ceux mentionnés dans l'arrêté préfectoral d'autorisation de course.

Seuls les sacs de vêtements de rechange confiés à l'Organisation dans le cadre de la course devront être récupérés impérativement par leur propriétaire au plus tard 2 heures après la fermeture de la dernière course au Stade de La Redoute. Au-delà, le coureur devra venir lui-même récupérer son sac, à ses frais, au plus tard 24 heures après la fermeture des courses.

Il devra se renseigner auprès de l'Organisation du lieu et des horaires de récupération, à défaut, ils seront détruits.

Seuls les sacs fournis par l'Organisation seront acheminés sur les postes prévus à cet effet. Le contenu des sacs n'étant pas vérifié, aucune contestation sur le contenu à l'arrivée n'est recevable. Il est recommandé de ne pas y placer des objets de valeur.

En cas de perte du sac d'assistance durant les épreuves impliquant la responsabilité de l'Organisation une somme forfaitaire de 150,00 Euros sera allouée sur demande (non cumulable).

Le délai de rapatriement est fonction des contraintes logistiques. L'Organisation ne peut pas garantir un rapatriement complet des sacs avant la fin de la course.

Les sacs sont remis soit au concurrent soit à des proches, exclusivement sur présentation du dossard et d'une pièce d'identité.

ARTICLE 16 : EQUIPEMENT

L'équipement conditionne la sécurité du compétiteur.

Aussi, chaque compétiteur devra pendant toute la durée de l'épreuve à laquelle il participe, être en mesure de présenter le matériel obligatoire repris ci-dessous :

A) Obligatoire : outre le port du dossard de face, le port du bracelet de course fourni par l'organisation, votre sac personnel sur lequel devra être fixée la puce électronique, remise par l'organisation au moment de la remise des dossards, non échangeable pendant le parcours.

Un sac d'une contenance suffisante permettant de transporter le matériel obligatoire composé de ce qui suit :

- 1 lampe frontale ou torche avec piles ou batteries de rechange,
 - 1 réserve d'eau minimum 1,5 L,
 - 1 sifflet,
 - 1 téléphone portable avec capacité de chargement suffisante à prévoir pour l'ensemble de votre course sur lequel il est fortement recommandé de télécharger «Sara Event», l'application d'urgence médicale,
 - 2 bandes élastiques adhésives (pour la Diagonale des Fous et le Trail de Bourbon) permettant de faire un strapping et 1 pour la Mascareignes et le Zembrocal Trail par équiper d'une longueur minimum de 2,50 m. et de 6 à 8 cm de largeur,
 - 1 réserve alimentaire constante et suffisante pour relier les points de ravitaillement,
 - 1 vêtement de pluie imperméable avec capuche et coutures thermo-soudées (Coupe-vent à proscrire : protection insuffisante),
 - 1 vêtement chaud type «seconde peau» à manches longues en tissu technique adapté à l'environnement,
 - 1 gobelet réutilisable,
 - 1 pièce d'identité,
 - 1 couverture de survie d'une dimension minimum de 1,4m X 2m
- Obligatoire en cas d'évolution du protocole sanitaire :**
- 2 couvertures de survie (minimum de 1,4m X 2m),
 - 2 masques conformes aux normes NF,
 - 1 flacon de solution hydroalcoolique.

B) Le matériel obligatoire repris ci-dessus est un minimum vital et en cas de contraintes sanitaires nous ne pouvons que vous conseiller le matériel ci-dessous (liste non exhaustive) :

- Le Carnet de route,
- Une deuxième couverture de survie
- Un masque + un flacon de solution hydroalcoolique
- Une deuxième lampe frontale ou torche et piles ou batteries de rechange,
- 1 second gobelet (un pour le sec, l'autre pour la soupe),
- 1 pull,
- 1 briquet,
- 1 bout de ficelle pour réparations éventuelles,
- 1 crème solaire,
- 1 tube de vaseline,
- Vêtements de rechange,
- Un minimum d'argent pour dépannages éventuels.

C) Tout usage d'un bâton, de quelque type que ce soit est formellement interdit sous peine de sanctions.

CHARTE DE L'ECO-SPORTIF
pour des sports respectueux de l'Environnement

Lors de mes activités sportives, je pense aussi
« Respect de l'Environnement »
et j'adopte les 10 gestes simples suivants :

- 1 Je privilégie le co-voiturage, les transports en commun ou tout autre mode de transport doux pour me rendre au départ des courses et pour tout déplacement
- 2 Je respecte les sites : je ne piétine ni ne prélève la végétation et les coraux
- 3 Je ne laisse rien dans la nature (papiers, épiluchures, gobelets ou tout autre déchet, même biodégradable) pour éviter la prolifération des rats et garder mon environnement propre : je les laisse aux postes de ravitaillement ou je les ramène chez moi
- 4 Je respecte le balisage pour protection des espaces naturels, de la flore et de la faune et je n'emprunte pas de raccourcis pour ne pas dégrader les espaces non prévus dans le parcours
- 5 Je trie mes déchets : les emballages recyclables dans la poubelle jaune et le verre dans la borme prévue à cet effet sur les sites de compétition et à la maison
- 6 J'utilise des piles rechargeables pour ma lampe frontale ou tout autre appareil et des gobelets réutilisables plutôt que des jetables
- 7 Je ne fais pas de feu en dehors des places à feu aménagées à cet effet
- 8 Je respecte le règlement intérieur de la compétition, les personnes chargées de son bon déroulement et les partenaires
- 9 Je m'engage à sensibiliser mon entourage aux éco-gestes de cette charte
- 10 Je m'engage à être un éco-citoyen que ce soit lors de mes activités sportives, en vacances, en pique-nique et lors de mes loisirs, donc au quotidien en signant cette charte

ARTICLE 17 : PÉNALISATION ET DISQUALIFICATIONS

Des commissaires de course présents sur les parcours, et les chefs de poste des différents points de contrôle et de ravitaillement sous contrôle de la direction de course sont habilités à faire respecter le règlement et à appliquer immédiatement une pénalité ou disqualification en cas de non-respect, selon le tableau suivant :

Manquement au règlement : Pénalisation - Disqualification

Non-respect d'un ou plusieurs des éléments de l'article 16	Avertissement le jour du premier contrôle. Mise en fin de course en cas de récidive ou de contrôle négatif sur la course
Absence de Sac ou tout autre contenant permettant de transporter le matériel obligatoire.	Disqualification immédiate
Dossard non apposé régulièrement. Ce dernier doit être apposé de face et non sur le sac.	Rappel du Règlement au premier constat Pénalité de 40 minutes en cas de récidive
Assistance en dehors des zones autorisées (tel que défini à l'article 15)	Rappel du Règlement au premier constat Pénalité de 1 heure en cas de récidive
Jet de débris	Pénalité d'une heure et ramassage au premier constat. En cas de refus de ramassage et/ ou récidive, disqualification immédiate
Non assistance à une personne en difficulté	Pénalité d'une heure au minimum (à contrario en cas d'assistance à une personne en difficulté la direction de course jugera des suites à données)
Triche (utilisation d'un moyen de transport, partage de dossard, ...)	Disqualification immédiate. Interdiction de courses pendant 3 ans
Autres triches (prise de raccourcis, Absence d'une marque anti-triche, ...)	Selon l'appréciation de la direction de course Interdiction de courses pendant 3 ans
Absence d'une puce électronique	Selon décision du jury de course
Absence de passage à un point de contrôle	Disqualification immédiate
Refus contrôle anti-dopage*	*Disqualification de l'épreuve plus Interdiction de courses pendant 3 ans.
Usage de produits stupéfiants (ZAMAL)*	Sanction par l'AFLD plus interdiction de courses pendant 3 ans (si entériné par le passage devant le jury d'épreuves)
Contrôle anti dopage positif	
Utilisation de bâton	Pénalité d'une heure outre une sanction du Parc National de la Réunion
Non respect des personnes (organisation ou coureurs)	Disqualification immédiate
Pointage au-delà de l'heure de fermeture d'un poste de contrôle	Disqualification (hors course)
Non-respect des règles sanitaires exceptionnelles imposées sur l'ensemble des courses (remise dossards, départs, arrivées, remise des récompenses)	Avertissement et rappel des mesures lors du premier constat. Sanctions à l'appréciation du Jury d'épreuves en cas de récidive.
Refus de se faire examiner par l'équipe médicale durant l'épreuve, Etat physique ou psychique du concurrent jugé inapte à la poursuite de l'épreuve par le directeur de course sur avis d'un médecin	Disqualification
Non respect de l'article 7	Pénalité 1 heure

Toute prise de position orale ou écrite avant, pendant et après l'épreuve sportive à connotation diffamatoire ou injurieuse de la part du compétiteur, pourra être sanctionnée par le Comité Directeur par une interdiction de participer à une ou des épreuves durant une ou plusieurs années en fonction de la gravité des propos tenus et ce, indépendamment d'éventuelles poursuites judiciaires.

Les sanctions des manquements qui précèdent sont cumulables.



ARTICLE 18 : RÉCLAMATIONS

Elles seront recevables par écrit dans les 30 minutes après l'arrivée des derniers de chaque course. Elles feront l'objet d'une décision par le Jury des épreuves avant l'affichage et la promulgation des résultats définitifs.

ARTICLE 19 : JURY D'ÉPREUVE

Il se compose : Du Président ; des Vice-Présidents de l'Association Grand Raid ; du Directeur de Course concerné par le litige ; d'un représentant du Parc National pour avis, lorsque le problème soumis au jury concerne l'environnement ; d'un représentant désigné de la course concernée (coureur) ; de toute personne compétente dont la présence est jugée utile par le jury. Celui-ci est habilité à statuer dans un délai compatible Avec les impératifs de la course sur tout litige ou disqualification survenu durant l'épreuve après avoir dûment entendu la personne concernée. Les décisions sont sans appel. A l'issue de l'examen des réclamations présentées dans la forme et le délai prévu à l'art. 18, il sera procédé à la proclamation des résultats définitifs.

ARTICLE 20 : COUVERTURE PHOTO, TÉLÉVISION, VIDÉO ET DROITS :

Tout concurrent renonce expressément à se prévaloir du droit à l'image durant l'épreuve, comme il renonce à tout recours à l'encontre de l'organisateur et de ses partenaires agréés pour l'utilisation de son image. Quant aux professionnels audiovisuels ou photos, ceux-ci doivent obtenir leurs accréditations auprès de l'Organisation. Il est en outre entendu qu'aucune image, qu'aucune photographie ou qu'aucun film vidéo ne pourra être commercialisé auprès de partenaires privés ou de chaînes télévisées de quelque nature que ce soit sans l'accord express de l'Association Grand Raid.

De plus, tout concurrent est informé que l'inscription à l'une des courses organisées par l'association vaut l'acceptation de diffusion à ses partenaires de l'adresse e-mail telle que reprise dans son dossier d'inscription. Ce conformément au Règlement Général de Protection des Données (R.G.P.D).

ARTICLE 21 : SÉCURITÉ ET ASSISTANCE :

Elles sont assurées par un réseau de postes de contrôle et de postes sanitaires (médical et para médical), Secouristes, PGHM, SAMU, de contrôleurs- Signaleurs, des équipes Serre- Files ...

ARTICLE 22 : DROITS D'INSCRIPTIONS :

Le montant des droits d'inscription par concurrent est indiqué sur le site Internet. Ces droits comprennent l'ensemble des éléments énumérés aux articles 6, 11, 13, 14 & 15.

En cas d'annulation d'inscription, les remboursements se feront de la façon indiquée dans les modalités particulières.

Toute demande de désistement doit être faite par e-mail ou par courrier et ne sera en aucun cas enregistré par téléphone.

Certificats médicaux : Au-delà de la date reprise dans les modalités particulières, le dossier sera caduc, sans relance, ni remboursement des droits d'inscription.

ARTICLE 23 : CLASSEMENTS ET RÉCOMPENSES :

Un tableau des récompenses figure dans le carnet de route et sur le site Internet.

Par ailleurs tous les « finishers » reçoivent un tee-shirt, une médaille commémorative et un bon pour un repas. Quant au diplôme attestant de leur performance, il peut être téléchargé .

ARTICLE 24 : MODIFICATION DU PARCOURS :

L'Organisation se réserve à tout moment le droit de modifier le parcours et les emplacements des postes de ravitaillement et/ou de secours sans préavis. En cas de force majeure (en particulier en cas de mauvaises conditions météorologiques et pour des raisons de sécurité), l'Organisation se réserve le droit d'arrêter l'épreuve en cours ou de modifier les barrières horaires.

ARTICLE 25 : CLÔTURE DES INSCRIPTIONS :

Les inscriptions seront closes au plus tard à la date figurant sur le site Internet sauf si les quotas prévus sont atteints avant. Le nombre d'inscrits est fixé chaque année par le Comité Directeur de l'Association avec mention sur le site Internet.

ARTICLE 26 : ANNULATION DES ÉPREUVES :

En cas d'annulation des épreuves :

- A l'initiative de l'Organisation : l'Association le Grand Raid restituera aux compétiteurs le montant de leurs inscriptions sous la forme d'un renouvellement de leur participation sur l'année suivante. En cas de désistement, le montant des inscriptions restera acquis à l'association.

- En cas de force majeure (intempéries exceptionnelles, éruption volcanique, interdiction administrative ou tout évènement imprévisible) le montant des inscriptions restera acquis à l'Association.



CERTAIN·ES LA COURENT
D'AUTRES LA VIVENT

CANAL *

GRAND
RAID

6000 FOLLES ET FOUS, 494 KM, 4 COURSES

1 CHAÎNE EXCLUSIVE

ENTREZ DANS LA + MYTHIQUE
DES COURSES REUNIONNAISES SUR LE CANAL 19

* La chaîne CANAL GRAND RAID est disponible du 20 au 23 octobre 2022
à partir de la formule DÉCOUVERTE.

CANAL+



MATERIEL OBLIGATOIRE

20 au 23
OCTOBRE
2022

Ce matériel devra **impérativement** être présenté
mercredi 19 oct. 2022 à la **remise des dossards**

- 1 lampe frontale ou torche avec piles ou batteries de rechange,
- 1 réserve d'eau minimum 1,5 L,
- 1 sifflet,
- 1 téléphone portable avec capacité de chargement suffisante à prévoir pour l'ensemble de votre course sur lequel il est fortement recommandé de télécharger "Sara Event", l'application d'urgence médicale,
- 2 bandes élastiques adhésives (pour la Diagonale des Fous et le Trail de Bourbon) permettant de faire un strapping et 1 pour la Mascareignes et le Zembrocal Trail par équipier d'une longueur minimum de 2,50 m. et de 6 à 8 cm de largeur,
- 1 réserve alimentaire constante et suffisante pour relier les points de ravitaillement,
- 1 vêtement de pluie imperméable avec capuche et coutures thermosoudées (Coupe-vent à proscrire : protection insuffisante),
- 1 vêtement chaud type « seconde peau » à manches longues en tissu technique adapté à l'environnement,
- 1 gobelet réutilisable,
- 1 pièce d'identité,
- 1 couverture de survie d'une dimension minimum de 1,4m X 2m



Obligatoire en cas d'évolution du protocole sanitaire :

- 2 couvertures de survie (minimum de 1,4m X 2m),
- 2 masques conformes aux normes NF,
- 1 flacon de solution hydroalcoolique.



www.grandraid-reunion.com

Grand Raid Réunion - officiel

**DIAGONALE
DES FOUS**
165 km, 10217m D+

**TRAIL DE
BOURBON**
109 km, 8299m D+

DU 20 AU 23 OCTOBRE 2022

MASCAREIGNES
72 km, 3875m D+

**RELAS
ZEMBROCAL TRAIL**
118 km, 3980m D+

PARTENAIRE DES GRANDS EVÉNÈMENTS DE LA REUNION



f EDENA RÉUNION



**EDENA
FITNESS**

03 SEPTEMBRE 2022

**EDENA
TRAIL**

24 SEPTEMBRE 2022



20 au 23 OCTOBRE 2022



5 et 6 NOVEMBRE 2022

1972

EDENA

2022

DERNIERS CONSEILS AVANT UN ULTRA TRAIL



À deux ou trois semaines du départ... restez en forme !

Réduisez votre charge d'entraînement très sensiblement, contentez-vous d'un entretien physique léger.

Optimisez votre hydratation, buvez au minimum 2 litres d'eau par jour.

Augmentez vos réserves énergétiques en glycogène, privilégiez les féculents à index glycémique moyen ou faible (pain complet, pâtes complètes, riz...).

N'oubliez pas les apports lipidiques, préférez les acides gras oméga 3 utiles au fonctionnement du cœur, des muscles, du cerveau et des intestins (huile de colza, soja, noix, sardine saumon, hareng, maquereau...).

Apportez des acides aminés essentiels diminuant la dégradation des protéines musculaires et limitant la fatigue centrale, particulièrement les acides aminés branchés (BCAA : leucine, isoleucine, valine).

Ne négligez pas les micronutriments, les probiotiques en prévention des troubles digestifs, les vitamines, les minéraux, les oligo-éléments, les plantes aromatiques aux propriétés anti-oxydantes et anti-inflammatoires (curcuma, gingembre, piment, clou de girofle, coriandre, anis, cannelle, romarin, menthe, basilic, persil, cerfeuil).

... prenez soin de votre corps...

Ménagez vos articulations, vos tendons et vos muscles, évitez les entraînements en dénivelé, préférez le vélo.

Faites-vous masser les muscles, les tendons des membres inférieurs, les pieds, faites beaucoup d'étirements doux.

Faites-vous soigner les petits bobos chez votre kiné ou votre doc du sport.

Si vous devez vous raser ou couper vos ongles de pieds, faites-le quelques jours avant la course, n'attendez pas la veille, en cas d'irritations.

... et gagnez l'envie d'en découdre.

Acceptez l'idée de mettre vos baskets de côté pendant cette ultime phase de repos, elle aura pour effet bénéfique de vous reposer mentalement d'une préparation intransigeante, de créer le manque et ainsi de stimuler votre envie de prendre le départ.

Soyez zen et positif, évitez les tensions à la maison ou au travail, ayez confiance en vous, oubliez les péripéties de votre préparation.

N'hésitez pas à faire des séances de relaxation, notamment la veille du départ.

Faites le point avec votre assistance sur vos besoins aux différents points de ravitaillement (matériel, nourriture, boissons), renseignez-vous sur les prévisions météorologiques, vérifiez votre matériel.

En fonction du temps de parcours prévu entre deux ravitaillements, prévoyez une collation solide par heure + une de sécurité, et un demi-litre à 1 litre de boisson par heure (selon que la progression se déroule de nuit ou de jour) + un demi-litre de sécurité.

Astuce :

Demandez à vos proches qui vous assisteront en course, de vous imposer (même si, sur le moment, vous vous y opposez !) une sieste d'au moins une heure s'ils trouvent bizarre ou inhabituel votre comportement pendant la course, s'ils ne vous reconnaissent pas (démotivation totale, désespoir ou, au contraire, euphorie exagérée, confusion, hyperémotivité...). Ces signaux, parfois discrets, pourraient annoncer une souffrance mentale dont vous n'auriez vous-même absolument pas conscience et que seul le sommeil pourrait soulager.

À quelques heures du départ... détendez-vous.

Ne vous stressez pas si, comme souvent, la nuit avant le départ le sommeil a été agité, vous tirerez néanmoins profit du sommeil accumulé les semaines précédentes.

Prenez votre dernier repas au plus tard trois heures avant le départ, comportant des aliments digestes (féculents à index glycémique bas).

Pendant les trois dernières heures avant le départ, optimisez votre hydratation par une prise régulière et fractionnée d'eau en petite quantité (150 à 200 ml, soit l'équivalent d'un verre d'eau) et limitez vos dépenses énergétiques pour éviter l'hypoglycémie, utilisez des boissons d'attente.

Restez au calme, protégez-vous de la chaleur ou du froid, des intempéries.

Avant le départ, effectuez un échauffement articulaire complet sans oublier le haut du corps. Sur la ligne de départ, enfermez-vous dans votre bulle et commencez à vivre votre course sans vous laisser déborder par les émotions.

Pendant la course ménagez-vous...

Adoptez une course relâchée et une allure régulière, ne vous laissez pas entraîner par le rythme des autres, adaptez votre allure à votre ressenti, au relief.

Hydratez-vous régulièrement de manière fractionnée, 3 à 4 gorgées toutes les 10 mn, de boissons diététiques (du commerce ou « maison ») en variant les saveurs, alternez avec une boisson à goût neutre ou de l'eau. Consommez en moyenne un litre de boisson par heure en journée ensoleillée, un demi-litre par heure la nuit.

Consommez une collation solide ou semi-solide toutes les heures, ce que vous voulez, en marchant, pour une meilleure assimilation.

Prenez le temps de vous asseoir pour un repas plus copieux toutes les 8 heures.

Astuce :

Ne consommez rien en course que vous n'ayez testé à l'entraînement en conditions réelles.

Ne négligez aucun ravitaillement.

Restez à l'écoute des signaux d'alerte, soyez réactifs en cas d'apparition de symptômes inhabituels (frissons, étourdissements, douleurs, lassitude...)

Si vous avez chaud tamponnez-vous la nuque, arrosez-vous, protégez-vous contre le froid, contre la chaleur et la déshydratation

Astuce :

En cas de troubles digestifs, a fortiori si vous ne pouvez plus rien avaler, prenez impérativement le temps d'une grande sieste d'une heure, souvent le seul moyen d'éviter l'abandon. Au réveil, ne repartez pas sans avoir repris une alimentation correcte.

...et trouvez de la ressource.

Cherchez le plaisir, mangez ce qui vous plaît, variez vos collations, écoutez votre musique préférée, prenez le temps d'une photo, d'un bisou.

Appréciez le réconfort auprès des bénévoles, de la famille, des amis, laissez-vous choyer, abandonnez-vous sans scrupules à leurs petites mains, le temps des remerciements viendra après la course.

Prenez du repos, accordez-vous des pauses voire des siestes de durée variable (de 10 mn à 1 heure) en fonction de votre ressenti (fatigue, lassitude, souffrance, troubles digestifs...), commencez tôt dans la course.

Astuce :

Prévoyez l'imprévu, en cas d'aléas, ayez la souplesse de bouleverser votre plan de progression prévu, un ajustement judicieux peut sauver votre course.

Arnaud Le Roy
Médecin du sport
Ultra spécialiste du Trail
Pratiquant et bien-sur passionné





GRAND RAID

Comprendre la chaleur et les effets de la thermorégulation



De toutes les conditions environnementales, la chaleur est certainement l'une des plus contraignante pour l'Homme. Nous sommes une espèce homéotherme, notre corps tolérant relativement mal les écarts de température centrale. Il devra lutter en permanence contre les conditions environnementales pour se maintenir entre 36.5°C et 37.5°C pour que son fonctionnement soit optimal. L'ensemble des mécanismes physiologiques permettant de préserver notre température centrale autour de 37°C s'appelle la thermorégulation.

Avant de bien comprendre la manière dont votre corps thermorégule il est indispensable de savoir que votre corps produit lui-même de la chaleur. En effet, lorsque vous brûlez les substrats pour vous déplacer ou faire un mouvement, seul 25% de l'énergie produite est transformée en énergie mécanique pour la contraction musculaire, les 75% restant sont libérés sous forme de chaleur. C'est exactement le même mécanisme pour le moteur à combustion de votre voiture : 30 à 40 % de l'essence brûlée est transformé et va permettre à votre voiture d'avancer, les 60 à 70% seront de la chaleur qui devra être évacuée via le système de refroidissement et le radiateur de votre véhicule.

Plus vous allez solliciter votre organisme au cours d'une épreuve sportive par exemple et plus vous allez de vous-même produire de la chaleur qu'il faudra évacuer. L'évolution dans un environnement extrême au cours d'une course comme le Grand Raid en milieu tropical, par exemple, va d'autant plus compliquer cette tâche.

ALORS COMMENT VOTRE CORPS THERMORÉGULE ?

Quatre principaux échanges thermiques avec votre environnement vont être impliqués dans la thermorégulation.

- 1) La radiation** correspond à un transfert d'énergie électromagnétique qui va se produire par exemple entre le corps d'un sportif et le rayonnement solaire. La quantité d'échange par radiation dépend directement de la surface cutanée exposée au rayonnement.
- 2) La convection** correspond au transfert d'énergie qu'il y a entre un fluide en mouvement au contact de la peau (en course à pied ou cyclisme ce fluide est l'air, en natation c'est l'eau). Son efficacité dépend de la vitesse de déplacement du fluide, donc de votre propre vitesse de déplacement et du vent relatif créé. On a moins chaud en roulant à vélo à 30 km/h avec 20 km/h de vent de face qu'en courant à 12 km/h sans vent.

- 3) La conduction** correspond au transfert d'énergie qu'il y a lieu par contact direct entre la peau et un objet solide ou un milieu mais contrairement à la conduction sans déplacement de l'un par rapport à l'autre. On considère classiquement que les échanges par conduction sont négligeables en course à pied sauf si vous courez pieds-nus sur du bitume surchauffé.

Les 3 mécanismes ci-dessus peuvent aboutir à une perte ou un gain de chaleur pour votre corps selon que vous évoluez en environnement chaud ou froid. Le dernier mécanisme est le principal mécanisme qui va vous permettre d'éliminer la chaleur. Il s'agit de l'évaporation de votre sueur lorsque vous transpirez. En effet le passage de la sueur à la surface de votre peau de l'état liquide à l'état gazeux, va s'accompagner d'une évacuation importante de chaleur. Ce phénomène d'évaporation est prédominant pour le maintien de l'équilibre thermique notamment quand on se trouve en ambiance chaude lorsque la température de l'air est égale ou supérieure à la température cutanée. Dans ce cas radiation, convection et conduction n'entraînent en effet aucune déperdition thermique.

Il est important de comprendre qu'en plus de la température une des contraintes de la pratique sportive est lié au pourcentage d'humidité dans l'air. En effet plus l'humidité est importante et plus le phénomène d'évaporation sera réduit. Une humidité se rapprochant des 100% ne permettra plus à votre sueur de passer de l'état liquide à l'état gazeux. Vous « degoulinez », la sueur reste à l'état liquide et la déperdition thermique par évaporation est inopérante. Ça n'est pas le fait de transpirer qui permet de se refroidir mais le fait d'évaporer la sueur produite au niveau cutanée ! A température égale, une chaleur sèche est bien moins délétère qu'une chaleur humide. Qui ne s'est jamais pesé au sortir d'un ultra ou d'une sortie longue et de s'apercevoir la perte de 2, 3, 4 kg ? Cette perte rapide de poids est la parfaite illustration de ce phénomène d'évaporation : votre corps perd de l'eau par la transpiration afin d'évacuer la chaleur pour le maintien de son homéothermie.

Une dernière forme d'échange thermique souvent oublié mais somme toute limitée par rapport aux autres phénomènes concerne la respiration. En effet quand vous respirez des échanges de chaleur ont lieu dans votre système respiratoire par convection (le mouvement de l'air dans vos bronches) mais également par évaporation. Le chien halète énormément car il ne transpire pas.

Auteurs :

Nicolas Bouscaren, Sébastien Racinais, Eric Lacroix (Équipe ERUPTION)



GRAND RAID

Auto médication en ultra-trail : une pratique à risque pour les reins (Aspirine, AINS)

Bien souvent lorsque la douleur se fait sentir sur une épreuve comme le Grand raid, il est courant d'observer dans le peloton certaines personnes ayant recours à l'auto médication, c'est-à-dire consommant certains médicaments sans l'avis d'un médecin ou d'un expert. Cette attitude semble dangereuse et c'est ainsi que certains chercheurs et entraîneurs souhaitent alerter et surtout informer les pratiquants des risques éventuels de ce comportement.

L'aspirine ou les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) semblent être les produits les plus usités pour palier à la douleur de manière immédiate. Ils sont en effet d'excellents antalgiques, et dans ce sens semblent être les meilleurs garants pour stopper les douleurs ostéoarticulaires et musculaires. Ces produits, délivrés en vente libre et sans ordonnance, sont pourtant dangereux pour la pratique de la course à pied.

En effet ils agissent en priorité sur le rein, qui demeure l'organe fondamental du filtrage des liquides, mais responsable également des complications les plus graves dans le contexte de l'ultra-endurance. En effet, le rein est très sollicité durant une épreuve d'ultra endurance (comme un ultra trail) et il est nécessaire, voir fondamental, de ne pas diminuer ses capacités à s'adapter à l'effort.

Chaque rein compte environ un million de néphrons, et chaque néphron est une « mini cafetière à piston ». En fonction de la pression appliquée sur le piston, on fabrique une certaine quantité d'urine. Cependant lorsqu'il fait chaud et que l'on transpire, il faut garder l'eau, et il faut donc diminuer la pression, pour diminuer la fabrication d'urine (et inversement lorsque l'on est en excès d'eau). Les mécanismes d'adaptation du rein à un tel effort sont régulés par les prostaglandines (2), et les médicaments cités en diminuent leur fabrication, qui elle-même stimule la réaction inflammatoire. La prise d'AINS par exemple diminue donc fortement les capacités d'adaptation du rein. Il est donc fortement déconseillé de prendre ce genre de produit, avant, pendant mais aussi après l'épreuve afin de permettre aux reins de fonctionner correctement (l'Aspirine et les AINS ayant par ailleurs les mêmes effets secondaires). La prise d'un anti-inflammatoire doit donc toujours être bien réfléchi et jamais dans un contexte d'automédication.

Auteur :
Eric Lacroix
(Équipe ERUPTION)



POINTAGE ELECTRONIQUE

Le pointage électronique s'effectue au moyen d'une puce électronique insérée au dossard. Une autre puce sera attachée à votre sac à dos. Ceci implique que vous devrez garder le même sac pendant toute votre course.

Par ailleurs, vous placerez au poignet un bracelet de reconnaissance :

JAUNE pour la DIAGONALE DES FOUS,

BLEU pour le TRAIL DE BOURBON,

VERT pour la MASCAREIGNES,

ZEMBROCAL : **MARRON** relais 1 / **VIOLET** relais 2 / **GRIS** relais 3 / **BLANC** relais 4

Ces 2 dispositions impliquent l'impossibilité de changer de sac à dos pendant toute votre course. Vous devrez présenter votre dossard du départ, aux pointages intermédiaires et à l'arrivée.

En cas d'abandon, présentez dossard et puce à l'organisation pour invalider celle-ci.

Le défaut de présentation de la puce implique l'immédiate exclusion de la course.

POINTAGE ET PASSAGE DE TÉMOIN POUR LE RELAIS ZEMBROCAL TRAIL :

A chaque pointage, les relayeurs devront présenter leur dossard et leur pièce d'identité pour être badgé. Aux postes de relais, l'équipier arrivant **ET** l'équipier sur le départ devront se présenter **ENSEMBLE** au pointage. Un commissaire de course contrôlera la couleur des bracelets et les N°s de dossard. Ces 2 éléments doivent correspondre à l'ordre des relais préalablement choisi par les coureurs. En cas de non-correspondance, la Direction de course pourra mettre hors course toute l'équipe.

Nota : La progression du suivi des coureurs sera possible sur internet.

**MASTER PARTENAIRE
DU GRAND RAID**

NOS BÉNÉVOLES AUX
CÔTÉS DES RAIDERS
ENSEMBLE!
DEPUIS PLUS DE 20 ANS.

Tereos Océan Indien accompagne la course mythique de l'île de La Réunion depuis 2001. Un partenariat historique et durable qui engage chaque année des bénévoles et des raiders de notre groupe. Pour l'édition 2022, retrouvez nous au poste du Nez de Bœuf.

Nous souhaitons aux concurrents et aux bénévoles du Grand Raid, une très belle course !



GRAND RAID

Le mal de ventre, ou l'épicentre de l'attention sur un ultra trail



Auteur : Eric Lacroix (Équipe ERUPTION)

Beaucoup de coureurs du Grand Raid se plaignent tous les ans de vomissements ou de mal de ventre sur les courses longues. Ce qui les poussent même parfois à abandonner. Au-delà des aspects particuliers liés à la chaleur et aux divers microclimats de notre île, il faut souligner le caractère particulier de ces problèmes qui ne datent pas d'aujourd'hui.

En fait les troubles hépato-digestifs ont toujours été à la source de contre-performance pour le sportif avec environ 5 à 15 % de causes d'abandon en compétition. Aussi, et selon certaines recherches, les chiffres avancent que 30 à 65% des coureurs à pied de longue distance présentent, ou ont présenté, des troubles gastros intestinaux à l'effort.

Physiologie digestive à l'effort

Les troubles hépato-digestifs peuvent présenter certains critères de gravité et parfois engager un pronostic vital, nécessitant alors une prise en charge rapide médicale ou, de manière exceptionnelle, chirurgicale avec une fréquence d'hospitalisation de 0,1 %.

Cependant c'est surtout l'inconfort total et les douleurs violentes qui font arrêter le coureur et donc enlever toute chance d'être performant le jour de la compétition. En fait c'est l'irrigation sanguine qui se réduit de 50 % à 80 % au profit des muscles en action, c'est-à-dire en priorité des jambes.

Les facteurs qui aggravent ces symptômes sont :

- Le stress, l'émotion, l'inquiétude,
- L'altitude au-dessus de 1 000 mètres (avec la diminution de l'oxygène), un climat chaud comme dans nos îles,

- L'intensité de l'effort,
- L'état d'hypoglycémie, d'hyperthermie, et de déshydratation,
- Le sujet jeune est également plus exposé, par l'inexpérience au niveau de la gestion de l'effort.

Quelques principes pour éviter ces problèmes

- Réhydrater et donc boire progressivement pour réduire le déficit en eau,
- Prévenir l'hypoglycémie, avec un dosage adéquat de la boisson d'effort afin de maintenir la production d'énergie par un apport régulier de glucose au cerveau (pour rester plus lucide): boire de petites quantités mais très souvent,
- Empêcher l'hyponatrémie (sorte de noyade de l'estomac) en évitant de ne boire que de l'eau pure à profusion (diminution du sodium disponible),
- Ne pas faire d'innovations en course et éviter de consommer des aliments difficiles à digérer,
- Ne pas faire d'excès de nourriture sur les ravitaillements et manger de manière frugale, en petite quantité mais souvent,
- Prendre le temps de bien mastiquer les aliments afin qu'ils soient mieux digérés dans l'estomac,
- Procéder à un départ prudent afin d'éviter la fatigue, toujours différée dans l'effort,
- En descente, anticiper les chocs en adoptant une attitude « souple et relâché »,
- Alterner les ravitaillements sucré/salé afin d'éviter la l'écœurement du goût sucré,
- Se protéger du froid, surtout la zone gastro-intestinale



RAIDLIGHT®



**Édition limitée
Grand Raid**

RETROUVEZ NOS PRODUITS
À LA BOUTIQUE DU
GRAND RAID ET EN LIGNE
SUR RAIDLIGHT.COM



170g



♂/♀



Sac à dos 12L
Édition limitée GRR

Made in France
4 poches zippées
Livré avec 2 Eazyflask 600ml
Serrage par boucle micrométrique
Compatible carquois Raidlight



100g



♂



Maillot
Édition limitée GRR

Made in France
Ultra-léger
Très respirant
Séchage Rapide
Fait en polyester recyclé



90g



♀



90g



♂



85g



♀



Short
Édition limitée GRR

Made in France
Ultra-léger
Séchage Rapide
1 poche zippée
Fait en polyester recyclé



RAIDLIGHT® PARTENAIRE DU GRAND RAID DEPUIS 2015.

WWW.RAIDLIGHT.COM



MERCREDI 19 OCT.

REMISE DES DOSSARDS 8H - 19H

JEUDI 20 OCT.

DEPART DIAG' 17H - 21H

VENDREDI 21 OCT.

LA REDOUTE 14H - 22H

SAMEDI 22 OCT.

LA REDOUTE 09H - 22H

DIMANCHE 23 OCT.

LA REDOUTE 09H - 16H



BOUTIQUE GRAND RAID



- Affiches Jace
- Glacières
- Chaussettes
- Boîtes lunch
- Tee-Shirts Pardon! (exclu.)
- Mugs
- Collection Raidlight
- Sacs de sport
- Magnets
- Bracelets
- Paréos
- Casquettes
- Serviettes
- Gourdes
- et bien d'autres articles



VIVEZ EN DIRECT L'énergie du Grand Raid

Du 20 au 23 octobre 2022

réunion **1**

Ne rien manquer des 4 courses mythiques
NOS 4 MÉDIAS AU CŒUR DES SENTIERS



reunion.la1ere.re

Votre plus grand terrain de Sport !



20 au 23 octobre 2022



MASTERS PARTENAIRES

INTERSPORT

SFR

Tereos

EDF

RAIDLIGHT

CAISSE D'EPARGNE CEPAC

PARTENAIRES OFFICIELS

ALIMENTAIRE

EDENA
L'EAU PURE DU CIRQUE DE MAFATE

GAUL

yoplait

dyna malt

Ti'BAN

LE FORBAN

ISO 4

Melissa

VAPIANO
PASTA | PIZZA | BAR

LU

St-Rolan

EntreMont

SARDINES ROBERT

PANZANI

Mars

AUTRES

Julbo

Colgate

CITEO

CHEVILLARD

AÉROPORT DE LA RÉUNION

run beach

SENGAGER.FR

ADEP
ASSUREMENT FACILE

PARDON!
WWW.PARDON.NET

CMA CGM

greenyellow
SHIFT TO PROFITABLE ENERGY!

TECHNIQUES

exo data

Bodet

beeTECHNOLOGY

MEDIA

Le Quotidien

CANAL GRAND RAID

FLASHPORT

réunion 1

Safety Synergy

PROSERVICES
CONSTRUCTIONS MODULAIRES

LE MIXEY POUR EVITER LE FEU
MKII Plans

COURSES PARTENAIRES

QC MEGA TRAIL

grand RAID

SWISS CANYON TRAIL

TRANSPORT

CORSAIR
Voyagez en bonne compagnie | ✈

clovis
LOCATION

MEDICAL

SYMBIOSE MEDICAL

GROUP E-DE-SANTE CLINI FUTUR

APSS

mooland
une ligne de conduite

BOURBON VOYAGES

citalis
Le Meilleur de l'assurance auto et la CFCV

FOUCAUD PARIS

FDR
Collecte & Elimination des Déchets d'Activités de Santé

SARA EVENT

PROTECTION CIVILE

PARTENAIRES PUBLICS

MAIRIE DE SAINT-JOSEPH

MAIRIE DE SAINT-JOSEPH

MAIRIE DE SALAZIE

MAIRIE DE CILAOS

MAIRIE DE SAINT-PAUL
ILE DE LA REUNION

MAIRIE DE SAINT-JOSEPH
LA POSSESSION RE. S'engage pour vous.

MAIRIE DE SAINT-DENIS

VILLE DE SAINT-JOSEPH

DÉPARTEMENT DE LA RÉUNION

REGION REUNION
www.regionreunion.com

CEPAC

cirest

CIVIS
des villes méditerranéennes

TCO
Cap sur le durable

I.R.T.
ILE DE LA REUNION TOURISME

METEO FRANCE

Office National des Forêts

ufolep
TOUS LES SPORTS ALTERNATIF

REGION DE LA REUNION

MAIRIE DE SAINT-JOSEPH

MAIRIE DE SAINT-JOSEPH