

DESCRIPTIF DIAGONALE DES FOUS 2025



Repères	Km cumulés	Altitude	Sites	Parcours
DEP	0	2	ST Pierre Ravine Blanche	Départ sur le site de la Ravine Blanche. Place Salahin. Prendre le boulevard Hubert De Lisle jusqu'au front de mer de Terre Sainte, rue Amiral Lacaze. Au rond-point de la croix Jubilé (face à la technopole) prendre le chemin de la croix Jubilé sur la droite jusqu'à l'intersection Bassin Plat.
PR1	6,6	133	Bassin Plat	Quittez la route pour emprunter un chemin de cannes en terre qui monte sur la gauche d'une maison. Plusieurs intersections se présentent : suivez attentivement le balisage. Vous passerez par Boissy puis par Bérive les Bas. A partir de Bérive, prenez à droite en direction de Mont Vert les Hauts sur la route (D3). Une fois dans le village de Mont Vert les Hauts tournez à gauche sur le chemin Joseph Bedier et continuez jusqu'au Domaine Vidot. Le poste de pointage et médical se situe au Case du Domaine Vidot.
CP1	14	649	Domaine Vidot	Barrière horaire éliminatoire au pointage. Après le ravitaillement, vous traverserez le Domaine Vidot, puis emprunterez le chemin SEDAEL jusqu'au sentier des Foulées de la Fraise. Vous poursuivrez votre ascension jusqu'au point culminant à 995 m d'altitude, où vous prendrez à droite une piste qui rejoint le chemin des Remparts. La montée se poursuit jusqu'à 1180 m d'altitude. De là, vous prendrez à droite un chemin bétonné en descente, qui vous mènera au sentier débutant en rive droite de la ravine Manapany. Une grosse montée vous attend alors, jusqu'au Piton La Mare. Vous continuerez ensuite tout droit sur un chemin forestier traversant les Hauts de Mont Vert, en direction de la D36. À l'intersection, prenez à droite sur la route en montée et restez sur la D36 jusqu'au village de Notre-Dame de la Paix.
CP2	33,3	1683	Notre Dame de la Paix - École	Barrière horaire éliminatoire au pointage. En quittant le poste, poursuivez sur environ 350 mètres le long de la D36, puis prenez à droite le chemin bétonné de la Grande Ferme. Au PK 36.5, quittez ce chemin pour entamer une traversée raide de pâturages, qui vous mènera ensuite sur le chemin en terre de la RF45 de la Grande Ferme. Continuez sur cette piste jusqu'à rejoindre la RF5 du Volcan. Prenez alors à gauche, en descente, en direction de Piton Sec, jusqu'à retrouver le GRR2. Vous traverserez ensuite Les Trous Blancs et la RF5 du Volcan, avant d'atteindre l'Aire d'accueil du Nez de Bœuf.
CP3	45,3	2018	Parking aire Nez de Bœuf	Attention barrière horaire éliminatoire au pointage. Quittez le GRR2 pour traverser à nouveau la RF5 du Volcan, en direction de La Plaine des Cafres. Environ 1 km après avoir franchi la RF5, prenez la bifurcation à gauche. Commencez ensuite une descente à travers les pâturages, en suivant des couloirs clôturés, jusqu'au Chalet des Pâtres, situé à 1 684 mètres d'altitude.
PR2	51	1683	Chalet des Pâtres	Pas de ravitaillement. Prenez à droite sur le chemin bétonné et poursuivez votre route. Traversez ensuite la RN3 avec prudence pour rejoindre le poste de ravitaillement de Mare à Boue. Après votre pause, vous entamerez l'ascension en direction du sommet de l'île : le Piton des Neiges.
CP4	55,6	1602	Mare à Boue	Barrière horaire éliminatoire au pointage. Le ravitaillement se trouve à proximité du parking. Ensuite, suivez le GRR2, qui vous entraîne dans une longue montée souvent boueuse, à travers une magnifique forêt de bois de couleurs des Hauts en passant par le Coteau Maigre.
CP5	65,1	2184	Coteau Kerveguen	Pointage au Coteau Kerveguen. À cet endroit, laissez le sentier qui descend à gauche vers La Mare à Joseph et poursuivez tout droit, en restant sur le sentier du Piton des Neiges. Vous atteindrez bientôt la Croisée Kerveguen, à proximité du refuge de la Caverne Dufour, situé à 2 477 mètres d'altitude
CP6	67,7	2487	Croisée Coteau Kerveguen	Point culminant de la course, à la croisée des sentiers prendre à gauche en restant sur le GR R2 et GR R1 et engagez vous sur le sentier du Bloc pour une longue descente très technique dans le magnifique Cirque de Cilaos.
CP7	71,7	1384	Le Bloc	Pointage et ravitaillement à la sortie du sentier, au lieu-dit Le Bloc. Poursuivez ensuite sur une petite portion de la RD241 (environ 600 mètres), puis prenez à droite le sentier GRR1 en direction du Plateau des Chênes.
CP8	73,7	1387	Plateau des Chênes	Quittez le GRR1 pour emprunter une piste forestière bordée de conifères, les Cryptomerias, également connus sous le nom de cèdres du Japon. Traversez une nouvelle fois la route de Bras Sec (D241), puis poursuivez la descente jusqu'au village de Cilaos. Après avoir longé la Mare à Joncs, vous atteindrez le stade Iréné Accot.
BV1	76	1208	Cilaos Stade	Barrière horaire éliminatoire au pointage. Cette base vie vous permet de retrouver votre sac d'assistance acheminé par l'organisation et de vous ressourcer autour d'un bon repas chaud ! L'occasion parfaite pour repartir avec un second souffle ! Direction le Trou Pilon, zone d'assistance personnelle où vous pourrez retrouver vos proches. Le parcours se poursuit sur le GR R2 en empruntant l'historique sentier des Porteurs, puis en suivant toujours sur le GR R2, à travers Source Piment et Cascade Bras Rouge. Après avoir traversé la rivière du Bras Rouge une montée vous conduit jusqu'à la route d'Ilet à Cordes (la RD242) où se trouve un poste de ravitaillement avant d'attaquer le Col du Taïbit et d'entrer dans le Cirque de Mafate paradis du traileur !
PR3	77,8	1165	Depart sentier Cascade Bras Rouge	

DESCRIPTIF DIAGONALE DES FOUS 2025



Repères	Km cumulés	Altitude	Sites	Parcours
CP9	82,6	1254	Début sentier Taïbit	Barrière horaire éliminatoire au pointage. Longue montée sur le GR R1 et GR R2 pour atteindre le col du Taïbit (alt.2081m)
PR4	86,5	2072	Col du Taïbit	Après le col une descente assez technique vous attend, menant au plus haut et l'un des plus charmant îlets de Mafate Marla, avec son ravitaillement à l'école du village.
CP10	88,5	1616	Marla	Pointage et ravitaillement , poursuivre sur le GR R1 - GR R2 - GR R3 en direction du Col des Bœufs et du Col de Fourche.
PR5	90,2	1468	Rivière des Galets - Bras Massine	Après avoir traversé deux rivières, commencez l'ascension vers la magique Plaine des Tamarins, où pousse l'emblématique <i>Acacia heterophylla</i> , arbre endémique de La Réunion
PR6	92,2	1760	Plaine des Tamarins	Un petit plateau permet de souffler, mais restez vigilant le sentier est parfois boueux. À la bifurcation (altitude 1810 m), prenez à droite le Col de Fourche (GRR1), en laissant à gauche le GRR3 qui mène vers le Col des Bœufs.
PR7	93,7	1947	Col de Fourche	Vous basculez pour quelques kilomètres dans le Cirque de Salazie par une courte descente technique, jalonnée de hautes marches : prudence, le sentier est étroit et comme sur l'ensemble du parcours, vous pouvez croiser des randonneurs. Ignorez le sentier sur votre droite qui mène à Hell-Bourg, et poursuivez sur le GRR1 jusqu'au poste de La Plaine des Merles, sous une nouvelle forêt de <i>Cryptomerias</i> .
CP11	95	1808	Plaine des Merles	Barrière horaire éliminatoire au pointage. L'endroit est souvent très humide; poursuivez sur le GR R1 et GR R3 - direction sous le Piton Marmite - puis empruntez la RF 13 du Haut de Mafate. Vous basculez alors de nouveau dans le Cirque de Mafate, par l'un des plus beaux sentiers de l'île : le Sentier Scout.
CP12	97,2	1635	Départ Sentier Scout	Barrière horaire éliminatoire au pointage. Vous entamez une longue descente sur le GRR3, suivie de la traversée du Bras Bémale, avant une petite remontée sur le Grand Rein. Prudence au niveau du passage vertigineux nommé "les Deux Fesses" : le sentier, récemment rénové, est désormais équipé pour votre sécurité d'un garde-corps en câble sur le côté gauche. La descente se poursuit ensuite jusqu'à La Plaque, où vous retrouvez également le GRR2.
PR8	103,3	893	La Plaque	Laissez le sentier à votre gauche qui mène vers l'Ilet à Bourse (passage des éditions précédentes) pour continuer tout droit sur le GR R2 - GR R3 en direction d'Ilet à Malheur / Aurère.
PR9	104,4	834	Ilet à Malheur	Traversez le charmant village d'Ilet à Malheur. Vous franchirez ensuite une passerelle au-dessus de la ravine, Le Petit Bémale, avant de remonter vers le village d'Aurère — dont le nom signifie "bonne terre" — en empruntant le sentier de droite.
CP13	105,7	913	Aurère	Attention Barrière horaire éliminatoire au pointage en quittant le poste de ravitaillement bifurquer à gauche sur le GR R2 et GR R3 pour le Bord Bazar avant une longue descente jusqu'à la passerelle d'Oussy par le GR R3.
CP14	109,6	369	Passerelle Bras d'Oussy	Poursuivez en direction de la passerelle des Lataniers, sans l'emprunter (accès aux courses interdit pour des raisons de fragilité). À la place, effectuez une traversée à gué de la Rivière des Galets : en conditions normales, le courant y est faible et la profondeur modérée, permettant une progression les pieds dans l'eau. Prenez ensuite à gauche, pour une raide montée en direction de l'Ilet des Lataniers, que vous laisserez sur votre gauche, avant de continuer vers l'Ilet des Orangers. À l'entrée de l'îlet, prenez le sentier à gauche en direction de l'école et de la chapelle.
CP15	115,1	979	Ilet des Orangers - Ecole	Pointage et ravitaillement à l'école de l'ilet avant de prendre la direction de Roche Plate par La Brèche pour la difficile montée du Maïdo (" <i>terre brûlée</i> ")
PR10	117,9	1284	La Brèche	Cessez de suivre la direction "Roche Plate" et quittez le GR R3 pour prendre le sentier à droite. Tout en haut enfin la porte de sortie du Cirque vers le Maïdo au Ti Col.
PR11	121,2	2025	Ti Col Maïdo	Dès votre sortie, bifurquer à droite sur le Sentier du Rempart de Mafate pour une descente vers le poste de ravitaillement du Piton des Orangers, à la croisée de la piste de Tête Dure.

DESCRIPTIF DIAGONALE DES FOUS 2025



Repères	Km cumulés	Altitude	Sites	Parcours
CP16	122,8	1944	Maïdo - Tête Dure	Barrière horaire éliminatoire au pointage. Vous entamez une longue descente sur le sentier du Rempart de Mafate, à travers une belle forêt de bois de couleurs des Hauts. Le parcours vous mène ensuite jusqu'au quartier de Sans Souci, dans la commune de Saint-Paul, puis à l'îlet de Savannah, marquant un retour presque au niveau de la mer. Restez attentif aux nombreuses bifurcations lors de la traversée de Sans Souci, en suivant le Chemin des Orangers, la rue de l'église Saint-Thomas, puis en rejoignant le Chemin du Gros Tamarin.
BV2	139,7	126	Ilet Savannah	Barrière horaire éliminatoire au pointage. Vous arrivez à la 2ème Base Vie du parcours où il est possible de faire acheminer un sac assistance par l'organisation. Presque remis de vos efforts, vous repartez pour la montée du sentier de Bord après une nouvelle traversée de la Rivière des Galets. Ce sentier remonte sur le rempart opposé en rive droite cette fois de la rivière (alt.730m environ). Suivre le balisage jusqu'à une bifurcation qui part sur votre gauche pour descendre en direction du Chemin Ratinaud. Le balisage de la course devient à ce niveau unique aux cinq couleurs des courses du Grand Raid (jaune, bleu, vert, rouge, orange). Attention à la traversée de la route (D1) qui reste ouverte à la circulation des véhicules, continuer sur le petit sentier en face en laissant un réservoir à votre gauche protégé par un grillage. Descendre pour trouver le chemin Ratinaud jusqu'au poste de ravitaillement.
CP17	147	445	Chemin Ratinaud - Kalla	Barrière horaire éliminatoire au pointage, continuez jusqu'à l'entrée du sentier de la Kalla sur votre droite (entre 2 gros manguiers). Attention à la descente, traversez le lit de la ravine et commencez votre montée vers la grotte "Kalla". Vous descendez ensuite vers la Possession.
PR12	153	62	Lot. La résidence Grande Montagne	À la sortie du sentier Kalla, tournez à droite et descendez tout droit jusqu'au panneau STOP. Prenez ensuite à gauche et suivez le chemin des Lataniers sur environ 800 mètres. Tournez à droite, longez le chemin jusqu'à une petite descente escarpée qui vous conduit dans un sous-bois menant au Parc Rosthon. Traversez à gué la Grande Ravine des Lataniers, puis prenez à droite. Montez le petit escalier pour rejoindre le poste de l'école Évariste de Parny, ici vous pourrez enfin retrouver vos proches et bénéficier, si besoin, d'une assistance personnelle.
CP18	155	3	La Possession - Ecole Evariste De Parny	Barrière horaire éliminatoire au pointage. Après un bon ravitaillement, direction l'historique Chemin Crémont appelé aussi "Chemin des Anglais", construit en pavés de roche volcanique qui surplombe la route du littoral pour l'avant-dernier poste de ravitaillement, La Grande Chaloupe.
CP19	162,2	10	Grande Chaloupe	Barrière horaire éliminatoire au pointage, ravitaillement à l'ancienne gare ferroviaire du village. 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 (commune de Saint Denis).
PR13	166,7	454	Saint Bernard - Les Bambous	A la sortie du sentier suivre le chemin bétonné : Chemin de La Grande Chaloupe jusqu'à la croisée du Chemin du Père Raimbault. Prendre en face Chemin de la Ruelle Bambou qui vous emmène sur une descente, prendre le petit sentier à droite. Traverser la route (Chemin de Saint Bernard) suivre un court chemin pavé et traverser le lit de "La Grande Ravine" pour retrouver le sentier en face qui vous mène jusqu'à la route (Chemin des Fucréas). Traversez la route et longez la sur 200m puis prendre à droite et montez jusqu'au sentier que vous allez suivre jusqu'à la route (D 41 route de La Montagne). Attention, beaucoup de bifurcations possibles dans le terrain de cross : bien suivre le balisage de la course. Au niveau de la D41 route de la Montagne prendre à gauche suivre la route sur 200 m puis reprendre le sentier sur votre droite pour la dernière montée jusqu'à la croisée des sentiers, laisser sur votre droite le sentier venant de la Fenêtre et du sentier de l'Ilet à Guillaume et prendre à gauche en direction du Colorado.
CP20	171,6	682	Colorado	Barrière horaire éliminatoire au pointage En quittant ce poste ne pas oublier de porter votre T-shirt officiel (voir règlement de course). Longez le chemin du Colorado dans le parc de loisirs puis, plus loin, bifurquez à droite en direction du sentier du Colorado. À la bifurcation, laissez le sentier du Colorado sur votre droite (fermé depuis le passage du cyclone Garance) et poursuivez sur le sentier juste en face. Celui-ci offre de magnifiques vues sur la ville de Saint-Denis et vous mène jusqu'au Chemin du Piton Trésor. À la sortie du sentier, prenez à droite et descendez jusqu'à rejoindre la D41 – Route de la Montagne. Tournez à droite, traversez la route, puis empruntez en face le sentier des Rampes de la Montagne. Ce sentier pavé vous conduit au Chemin des Perles. Prenez à gauche, passez à proximité du stade de football du Colorado puis continuez jusqu'au sentier en direction de la Redoute. Vous arriverez sur le Chemin de la Vigie : prenez à gauche et suivez-le jusqu'au Belvédère de la Vigie.
PR14	175,6	347	Belvédère de La Vigie	Au niveau du Belvédère prenez le "sentier de la Vigie" qui vous mènera jusqu'au Stade de la Redoute
ARR	178,6	49	La Redoute	STADE DE LA REDOUTE...Enfin ! Arrivée et fin de votre aventure, BRAVO VOUS AVEZ SURVECU !!! Enfin le repos et le réconfort que vous attendez depuis 24, 40 ou 66 heures. FIN DE LA DIAGONALE DES FOUS