



DESCRIPTIF METIS TRAIL 2025

Km cumulés	Altitude	Repères	Parcours
0,0	6	ST Paul Grotte du Peuplement	Départ à la Grotte du Peuplement sur la Commune de Saint-Paul. Suivre la route des 1ers Français, puis emprunter la piste cyclable passant sous la Route des Tamarins. Traverser la D6 (Rampe de Plateau Caillou), emprunter le Chemin de la Ravine Bernica, puis continuer sur le Chemin du Tour des Roches jusqu'au Chemin Pavé Lougnon. Là débute la rude montée vers le Stade de Bellemène, premier poste de ravitaillement.
6,0	403	Ecole de Bellemene	Attention : barrière horaire éliminatoire au pointage. En quittant le poste de ravitaillement, continuer sur la route avant de descendre, 300 mètres plus loin, à gauche par le Chemin Macabit. Suivre ensuite, toujours sur la gauche, le sentier qui ramène sur le Chemin du Tour des Roches. À ce niveau, continuer sur la droite et prendre le Chemin des Raphias jusqu'au Chemin Déboulé, afin d'atteindre la RD4. Remonter ensuite vers la rue Gabriel Martin, puis prendre à gauche la rue Jean Saleles pour continuer sur la rue des Agaves jusqu'au Chemin de Sans Soucis. À cet endroit, vous retrouverez le parcours commun à la Diagonale des Fous et au Trail de Bourbon en direction d'Ilet Savannah.
15,3	125	Ilet Savannah	Attention : barrière horaire éliminatoire au pointage. Quitter le poste de ravitaillement et repartir 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 de la rivière (alt. 730 m environ). Bien suivre le balisage à la bifurcation sur la gauche pour descendre vers le Chemin Ratinaud, à ce niveau le balisage devient unique aux cinq couleurs du Grand Raid (jaune, bleu, vert, rouge, orange). Soyez vigilant lors de la traversée de la route D1, ouverte à la circulation, empruntez le sentier en face, passez devant la citerne, et descendez jusqu'au Chemin Ratinaud menant au prochain poste de ravitaillement.
22,0	445	Chemin Ratinaud - Kalla	Attention 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.
27,7	55	Fin du sentier Kalla	A la sortie du sentier Kalla, prendre 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.
30,0	4	La Possession - Ecole Evariste De Parny	Attention 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. 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.
36,8	9	Grande Chaloupe	Attention 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).
41,1	454	Saint Bernard	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, soyez attentif un petit sentier partira ensuite sur votre droite : prenez-le. Traversez la route (Chemin de Saint Bernard) suivez un court chemin pavé et traversez le lit de "La Grande Ravine" de l'autre côté reprenez le sentier qui vous mènera jusqu'à la route (Chemin des Fucréas). Traversez la route et longez-la sur environ 200m puis prenez à droite pour rejoindre un sentier qui vous mènera jusqu'à la D41 (route de La Montagne). Soyez attentif : de nombreuses bifurcations peuvent prêter à confusion dans cette zone type cross. Le balisage de la course est votre meilleur repère : suivez-le avec rigueur. 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.
45,8	682	Colorado	Attention 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. Laissez le sentier du Colorado sur votre droite (sentier fermé depuis le passage du cyclone Garance) et poussez 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 de la Montagne 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.



DESCRIPTIF METIS TRAIL 2025

Km cumulés	Altitude	Repères	Parcours
49,8	348	Belvédère de La Vigie	Au niveau du Belvédère prenez le "sentier de la Vigie" qui vous menera jusqu'au Stade de la Redoute
52,8	49	La Redoute	STADE DE LA REDOUTE... Arrivée et fin de votre aventure, BRAVO ! FIN DU METIS TRAIL REUNION.