

DESCRIPTIF ZEMBROCAL TRAIL 2025			
Relayeur 1 :départ			
Km cumulés	Altitude	Repères	Parcours
0	29	Saint Joseph Mairie	Depuis la mairie, au rond-point de la gare, prendre à gauche la rue Paul Demange. Poursuivre ensuite par les rues H. Foucque, Jean Albany, puis emprunter la rue des Prunes, la rue des Oignons, et enfin la rue Maunier. Descendre l'escalier qui mène à la RN2, suivre cette route sur environ 100 mètres, puis tourner à gauche au niveau de la balance de Langevin. À partir de là, emprunter la route menant à Grand Galet sur une distance de 10,1 km.
4,6	41	Balance Langevin	Direction Grand Galet en longeant la rivière.
14,8	513	Grand Galet Ecole	Après avoir quitté le poste, poursuivez sur la route jusqu'à ce qu'elle devienne une piste menant vers le réservoir d'eau. Continuez en direction de Cap Blanc puis de la Plaine des Sables. Vous traverserez successivement les rivières Grande Ravine et Sept Bras. Une fois sur l'autre rive, prenez à droite en direction de Grand Pays. Vous passerez devant un abri, avant d'entamer le sentier menant à une forêt de filaos. À Grand Pays, suivez la ligne de crête jusqu'au sommet. De là, engagez-vous sur une descente abrupte sur votre gauche, par un sentier technique composé de roches basaltiques. Poursuivez ensuite par une montée exigeante d'environ une centaine de lacets serrés, puis amorcez une descente dans une ravine. À cet endroit débute une coulée de lave appelée Piton Chisny, caractérisée par un sol de roche basaltique. Cette section vous mènera jusqu'à la Plaine des Sables, au paysage lunaire. Prenez à gauche et suivez la route sur 1,7 km jusqu'au parking du Pas de Sable.
26,7	2267	Route du Volcan	
28,5	2346	Pas de Sable	Pointage électronique , prendre à droite le GR en Direction de l’oratoire Sainte-Thérèse, via le Piton Textor sur 5.9 km
34,6	2151	Piton Textor	Après le Piton Textor, suivez le GR sur environ 300 mètres, puis tournez à gauche dans les branles sur une distance de 400 mètres. Traversez ensuite la route forestière du Volcan et poursuivez sur le GR en direction du Nez de Bœuf, en suivant le sentier de la Rivière des Remparts, jusqu’à l’aire de pique-nique du Nez de Bœuf.
37,7	2018	Parking aire Nez de Bœuf	Passage de relais, pointage et ravitaillement.

DESRIPTIF ZEMBROCAL TRAIL 2025 Relayeur 2 : Nez de boeuf			
Km cumulés	Altitude	Repères	Parcours
37,7	2018	Parking aire Nez de Bœuf	Poste de ravitaillement – Pointage électronique – Départ du relais : En quittant le poste, traversez la route du Volcan pour reprendre immédiatement en face le sentier de l’Argamasse. Vous croiserez une piste : prenez alors le petit sentier à droite dans les branles, jusqu’à une bifurcation. À ce point, engagez-vous sur le sentier de gauche et continuez sur ce sentier central, jusqu’au chalet des pâtres.
48	1601	Mare à Boue	Après avoir dépassé le chalet des Pâtres, empruntez le chemin bétonné jusqu’à la RN3. Traversez prudemment la route, puis longez-la à travers une prairie privée (⚠ Attention : ces terrains privés sont strictement interdits lors des reconnaissances du parcours) . Prenez ensuite à gauche le chemin menant au Piton des Neiges, en suivant les panneaux indicateurs. Après environ 2 km, la route effectue un coude prononcé vers la gauche (intersection) : continuez tout droit sur le chemin en face. Celui-ci rejoint, 100 mètres plus loin, le point d’assistance.
60	2483	Croisée coteau kerveguen	Le sentier monte de façon régulière jusqu’au passage des échelles du Coteau Maigre, puis plonge rapidement par six échelles métalliques, en direction de la forêt Duvernay. Laissez sur votre droite le sentier Duvernay et poursuivez votre ascension en direction du Coteau Kerveguen. À l’intersection du Coteau Kerveguen, prenez à gauche en suivant le GRR1 en direction de Cilaos, jusqu’au lieu-dit Notre-Dame-des-Neiges. De là, entamez la descente vers Cilaos, en direction de la route de Bras Sec.
64	1371	Le Bloc	Prenez sur votre droite et longez la route sur environ 350 mètres. Tournez ensuite de nouveau à droite pour emprunter le chemin de la Roche Merveilleuse. Suivez ce chemin jusqu’à l’intersection avec la route de Bras Sec (D241). Traversez la route pour rejoindre le chemin du Matarum, que vous suivez jusqu’au lac. À ce niveau, tournez à gauche pour rester sur la route de Matarum, jusqu’au rond-point. De là, accédez au stade, situé sur la rue du Stade. Poste de ravitaillement – Pointage électronique
68,5	1208	STADE DE CILAOS	ARRIVE RELAIS 2



DESCRIPTIF ZEMBROCAL TRAIL 2025

Relayeur 3 : STADE DE CILAOS RUE DE CILAOS

Km cumulés	Altitude	Repères	Parcours
68,5	1208	STADE DE CILAOS	Prenez la direction du rond-point, puis empruntez de nouveau la route de Matarum. Traversez à nouveau la route de Bras Sec (D241), puis continuez sur le chemin de la Roche Merveilleuse sur environ 900 mètres. À cet endroit, prenez le sentier sur votre gauche pour rejoindre à nouveau la route de Bras Sec. Tournez alors à droite et longez la route jusqu’au chemin du Séminaire. Empruntez ce chemin jusqu’à la salle de cinéma, puis contournez-la pour prendre les escaliers qui mènent au chemin des Porteurs. Suivez ce chemin jusqu’à la route d’Ilet à Cordes (D242), puis longez-la sur environ 300 mètres. Prenez ensuite à gauche le sentier en direction de la cascade Bras Rouge, afin de rejoindre la route départementale D242, au pied du col du Taïbit.
77,5	1257	Pied Du Taïbit (GR2)	Empruntez le sentier GR2 pour monter jusqu’au col du Taïbit, puis redescendez vers Marla.
83,3	1616	Marla	À votre arrivée à Marla, reprenez le sentier GR2 – GR3 – GR1 en direction de la Maison Laclos. Poursuivez ensuite sur le GR3 – GR1 pour traverser le lieu-dit de la Rivière des Galets et entamer la montée jusqu’à l’intersection de la Plaine des Tamarins.
89,9	1808	Plaine des Merles	À l’intersection de la Plaine des Tamarins, prenez sur votre droite le sentier GR3 – GR1 en direction du Col de Fourche. Arrivé au lieu-dit Ti Col, prenez le GR1 pour monter jusqu’au Col de Fourche, puis redescendez vers la Plaine des Merles. En rejoignant le chemin forestier, vous atteignez le poste de ravitaillement. Continuez tout droit sur le sentier GR1 – GR3, qui débouche sur la RF du Haut Mafate. Prenez à gauche pour monter ver le sentier Scout (GR3).
92,1	1646	Sentier Scout	Empruntez le Sentier Scout jusqu’à la plaque. À la plaque, prenez à droite en direction d’Ilet à Malheur. En quittant Ilet à Malheur, traversez la passerelle puis montez en direction d’Aurère, jusqu’au poste de ravitaillement.
100,6	913	Aurère	En quittant le poste d’Aurère, continuez tout droit pour rejoindre le sentier GRR2 en direction du lieu-dit Bord Bazar. De là, entamez la descente jusqu’à Deux Bras où se trouve le poste de ravitaillement.
107,1	259	Deux Bras	En quittant le poste, continuez sur la piste sur quelques mètres, puis prenez à droite. Après avoir franchi le bras Sainte-Suzanne pour rejoindre l’autre rive, commencez la rude ascension du Dos d’Ane. Vous atteindrez l’îlet Albert, situé à proximité d’une petite source. Après cette montée soutenue, le sentier se rétrécit en flanc de falaise. Vous rencontrerez une échelle métallique. À partir de là, la pente devient raide et le sentier présente plusieurs passages plus ou moins vertigineux. Dans les zones les plus escarpées, des mains courantes sécurisent votre progression. Soyez vigilant ! Après un passage en légère descente, une forte montée en lacets permet d’atteindre un replat, juste avant la sortie du sentier. Prenez alors à gauche pour descendre jusqu’au poste de pointage du relais 4.
112,3	818	Dos d'Ane	ARRIVEE RELAIS 3 DEPART RELAIS 4



DESCRIPTIF ZEMBROCAL TRAIL 2025

Relayeur 4 : Dos D'Ane

Km cumulés	Altitude	Repères	Parcours
112,3	818	Dos d'Ane	Départ du dernier relais. Après avoir pointé, empruntez le sentier à flanc de falaise. Au bout d’environ 1 km, prenez à droite au croisement avec le Sentier de Bord. Suivez ce sentier jusqu’à rejoindre la route de Dos d’Âne.Prenez à gauche, descendez sur environ 50 mètres, puis tournez à droite juste avant la citerne. Poursuivez ensuite jusqu’au Chemin Ratineau.
115,5	440	Intersection ch Ratineau / kalla	En quittant le poste de ravitaillement, poursuivez jusqu’à l’entrée du sentier de la Kalla, situé sur votre droite entre deux grands manguiers. Soyez prudent dans la descente : traversez le lit de la ravine, puis entamez la montée vers la grotte "Kalla". Une fois au sommet, amorcez la descente vers La Possession. À la sortie du sentier de la Kalla, tournez à droite et continuez tout droit jusqu’au panneau STOP. Prenez ensuite à gauche sur le chemin des Lataniers, que vous suivez sur environ 800 mètres.
121,5	67	Fin du sentier Kalla	Tournez à droite, suivez le sentier jusqu’à une courte descente escarpée menant à un sous-bois. Celui-ci vous conduit directement au Parc Rosthon. Traversez à gué la Grande Ravine des Lataniers, puis tournez à droite. Gravissez le petit escalier pour rejoindre le poste de l’école Évariste de Parny où vous retrouverez vos proches et si nécessaire, pourrez bénéficier d’une assistance personnelle.
123,6	3	École Évariste de Parny La Possession	
130,8	10	Grande Chaloupe	En quittant le poste de ravitaillement, poursuivez sur environ 600 mètres en direction de la Route de la Montagne. Au rond-point, continuez en face sur le chemin bétonné, connu sous le nom de "Chemin Crémont". Traversez la ravine, vous entrez alors sur le Chemin des Anglais au niveau du portique en bois. La montée de ce sentier pavé est soutenue, entrecoupée de quelques faux plats, avant d'entamer la descente vers la Grande Chaloupe. Continuez jusqu’au deuxième portique en bois. Juste après celui-ci, prenez à gauche. Le poste de ravitaillement se trouve environ 300 mètres plus loin. Ravitaillement à l'ancienne gare ferroviaire du village.
135,3	456	Saint-Bernard	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). 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.
140,2	682	Colorado	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.
144,2	348	Belvédère de La Vigie	Au niveau du Belvédère prenez le "sentier de la Vigie" qui vous menera jusqu'au Stade de la Redoute
147,2	49	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