

DESCRIPTIF DIAGONALE DES FOUS 2026



Km cumulés	Altitude	Sites	Parcours
0	7	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.
6,6	127	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.
14	647	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.
33,4	1687	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.
45,4	2023	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.
51	1686	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.
55,6	1606	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.
65,1	2187	Coteau Kerveguen	Pointage au Coteau Kerveguen. Dernier point d'eau avant le gîte de Bélouve. 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.
67,6	2476	Croisée Coteau Kerveguen	Pas de ravitaillement. Point culminant de la course, à la croisée des sentiers laissez le GRR1 en direction de Cilaos et poursuivez tout droit vers le gîte de la Caverne Dufour. Continuez ensuite la descente jusqu'à l'intersection du Cap Anglais en direction du Cirque de Salazie.
70,5	2154	Intersection Cap Anglais	À cet endroit, ignorez le sentier du Cap Anglais sur votre gauche et engagez-vous dans une longue descente, très technique, en direction du gîte de Bélouve.
76,4	1504	Gîte de Bélouve	Au gîte de Bélouve, vous entamez une descente assez technique en direction d'Hell-Bourg, offrant de superbes panoramas sur les reliefs verdoyants du Cirque de Salazie. Vous rejoignez une aire de pique-nique : poursuivez encore sur environ 800 mètres, puis tournez à gauche en direction du stade. Première base vie de cette Diagonale.
80,4	995	Hell-Bourg	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 ! Une zone d'assistance personnelle est également prévue afin que vous puissiez retrouver vos proches. Le parcours se poursuit en empruntant les escaliers, puis en descendant le sentier du gymnase. Continuez tout droit, descendez la RD48, puis prenez à gauche. Passez devant la gendarmerie et poursuivez en direction du sentier des Anciens Thermes. Vous rejoindrez ensuite la RD48 en direction de l'Îlet à Vidot. Au terminus de cette route, prenez à droite sur le chemin Bras Marron et suivez-le jusqu'au parking.
84,1	745	Parking Bras Marrons	Fin de la route, descendez et poursuivez sur le sentier à votre gauche. Passez la passerelle puis continuez sur le sentier qui se transforme ensuite en piste empruntée par des 4x4. Vous aborderez alors une pente assez exigeante avant de rejoindre l'Îlet de la Mare d'Affouches.

DESCRIPTIF DIAGONALE DES FOUS 2026



Km cumulés	Altitude	Sites	Parcours
85,7	896	Ilet Mare d'Affouches	Empruntez la bifurcation « Grand Sable » sur votre gauche. Continuez en passant devant le refuge, puis suivez le balisage rouge et blanc du GR. Laissez le sentier « Trou Blanc » sur votre gauche et poursuivez jusqu'au passage à gué de la rivière.
87	1028	Grand sable/ Int Camp Pierrot/ Plaine des Merles	Après avoir franchi le passage à gué, continuez sur environ 50 mètres, puis prenez à gauche en direction de « Marla – Col de Fourche ».
92,9	1773	Intersection Bélier / La Nouvelle / Col de Fourche	Poursuivez le sentier et franchissez un pont en bois au niveau de la ravine Pont de Chien. Vous traverserez ensuite à plusieurs reprises les ravines Fleurs Jaunes et Bras des Merles, avec quelques passages techniques et délicats. À l'intersection entre « Col de Fourche » (vers La Nouvelle) et « Plaine des Merles » (vers Le Bélier), prenez à droite en direction de la Plaine des Merles. Suivez ce sentier sur environ 200 mètres, puis rejoignez la piste forestière qui vous mènera jusqu'au poste de ravitaillement de la Plaine des Merles.
93,6	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 dans le Cirque de Mafate, par l'un des plus beaux sentiers de l'île : le Sentier Scout.
95,8	1635	Départ Sentier Scout	Barrière horaire éliminatoire au pointage. Le Sentier Scout marque votre entrée dans le Cirque de Mafate paradis du traileur ! 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.
102,2	906	La Plaque	Laissez le sentier rejoignant l'Îlet à Malheur et prenez à gauche en direction de l'Îlet à Bourse. La descente vous emmène vers la Grande Ravine. Suivez le balisage et empruntez le sentier qui passe sous la passerelle. Une rude ascension vous attend avec quelques passages délicats pour accéder à un nouveau plateau, puis vous redescendez par le sentier menant à l'Îlet à Bourse.
104,2	896	Ilet à Bourse	Après avoir quitté l'Îlet à Bourse, vous entamez une nouvelle descente. Vous traverserez alors le Bras d'Oussy par une passerelle, puis un raidillon escarpé vous attend. Au sommet, continuez tout droit, laissez sur votre gauche tous les sentiers et poursuivez en face pour atteindre le poste de l'école de Grand Place.
107,6	670	Grand Place les bas - Ecole	Barrière horaire éliminatoire au pointage et poste de ravitaillement. En quittant le poste prendre la direction de Roche Plate. Après 200m, 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 de Galets) vous attend.
111,1	581	Rivière des Galets - Roche ancrée	Après avoir traversé le gué de la Rivière des Galets, vous entamez la montée de la Roche Anchrée jusqu'au col (730m), puis redescendez vers la ravine Roche Plate. Continuez jusqu'à l'intersection "Ilet des Lataniers / 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, direction Roche Plate, puis à gauche par le raccourci en direction de Trois Roches. Continuez alors jusqu'au <u>poste de ravitaillement du Plateau Cerf / Roche Plate.</u>
	1257	Roche Plate - Plateau Cerf	Pointage électronique. Ravitaillement type marathon et soupe.
118,7	575	La Brèche	Continuez le sentier sur environ 150 m et prendre à droite la descente pour rejoindre l'Ilet de Roche Plate vers 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, au lieu dit "La Brèche", sur un terre-plein à flanc de falaise.
122,2	1329	Ti Col Maïdo	Prenez à GAUCHE, direction Le Maïdo. La montée est très éprouvante et s'effectue à flanc de paroi pour rejoindre le rebord du rempart du Maïdo. Vous arrivez au lieu dit "Ti Col", porte de sortie du Cirque de Mafate, au point culminant de cette longue montée: 2029 m. Dès votre sortie, bifurquez à DROITE sur le sentier du Rempart de Mafate. Encore un peu plus de 1 km avant de retrouver le réconfort du prochain ravitaillement.
123,7	1236	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.

DESCRIPTIF DIAGONALE DES FOUS 2026



Km cumulés	Altitude	Sites	Parcours
140,3	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.
147,7	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.
153,7	57	Lot. La résidence Grande Montagne	À la sortie du sentier Kalla, vous arrivez sur la voie privée de la résidence « La Grande Montagne ». Prenez à gauche et traversez le lotissement pour rejoindre le chemin Bœuf Mort. Au stop, prenez à droite en direction de la rue Leconte-de-Lisle. Attention : zone ouverte à la circulation des véhicules. Aux feux tricolores, prenez à gauche sur environ 100 m puis traversez la route pour rejoindre le poste de ravitaillement de la Place Festival.
154,9	3	La Possession - Place Festival	Barrière horaire éliminatoire au pointage. En quittant le poste de ravitaillement, traversez la route puis prenez à gauche le long de la rue Leconte-de-Lisle. Après environ 300 m, tournez à droite dans la rue Marcelle Vinka. Poursuivez à travers les allées et promenades des nouveaux bâtiments du quartier Cœur de Ville jusqu'à rejoindre le chemin des Lataniers. Prenez à gauche sur environ 100 m puis à droite. Suivez ce chemin jusqu'à une courte descente escarpée qui vous conduit dans un sous-bois du parc Rosthon. Après avoir traversé à gué la Grande Ravine des Lataniers, continuez en suivant le balisage à travers le verger et le long de la ravine jusqu'à rejoindre la rue Evariste de Parry. Tournez à droite en direction de la NRL puis longez la rue Raymond Mondon sur environ 1 km jusqu'au rond-point. Traversez le rond-point tout droit et empruntez le chemin bétonné, puis traversez la ravine. Au portique en bois, prenez la direction de l'historique chemin Crémont, également appelé « Chemin des Anglais », ancien sentier pavé de roche volcanique qui surplombe la route du Littoral. La montée est raide, ponctuée de quelques faux plats, avant d'entamer la descente vers la Grande Chaloupe jusqu'à un nouveau portique en bois. Après celui-ci, prenez à gauche : le poste de ravitaillement se situe environ 300 m plus loin.
164,3	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).
168,8	454	Saint Bernard - Les Bambous	A la sortie du sentier suivez le chemin bétonné : Chemin de La Grande Chaloupe jusqu'à la croisée du Chemin du père Raimbault. Prenez en face Chemin de la Ruelle Bambou qui vous emmène jusqu'à l'intersection avec le Chemin de Saint Bernard. Traversez et prenez le sentier en face, derrière l'arrêt de bus, pour ensuite traverser le lit de "La Grande Ravine" et retrouvez le sentier en face qui vous mène jusqu'à la route (Chemin des Fucréas). Traversez-la et longez-la sur environ 200m puis prenez à DROITE pour rejoindre un sentier qui vous mène jusqu'à la D41 (route de La Montagne). Soyez attentif : de nombreuses bifurcations peuvent prêter à confusion dans le terrain de cross. Bien suivre le balisage de la course. Au niveau de la maison Forestière sur la D41, route de la Montagne (route des Goyaviers), prenez à gauche et suivez la route sur 200m. Puis, prenez le sentier sur votre DROITE pour la dernière montée jusqu'à la croisée des sentiers. Laissez sur votre droite le sentier venant de la Fenêtre et du sentier de l'Ilet à Guillaume et prenez à GAUCHE en direction du Colorado.
173,6	685	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.
177,6	345	Belvédère de La Vigie	Au niveau du Belvédère prenez le "sentier de la Vigie" qui vous mènera jusqu'au Stade de la Redoute
180,6	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