

 DESCRIPTIF METIS TRAIL 2026			
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 Lounnon. 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.
15,0	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	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.
30,0	20	La Possession - Place Festival	Attention 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 Parny. 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.
38,2	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).
42,4	454	Saint Bernard	À la sortie du sentier, suivez le chemin bétonné du chemin de la Grande Chaloupe jusqu'à la croisée du chemin du Père Raimbault. Prenez en face le chemin de la Ruelle Bambou qui vous mène jusqu'à l'intersection avec le chemin de Saint-Bernard. Traversez et prenez le sentier en face, derrière l'arrêt de bus, puis traversez 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 200 m, 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, veillez à 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 environ 200 m. 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.
47,1	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 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 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.
51,2	348	Belvédère de La Vigie	Au niveau du Belvédère prenez le "sentier de la Vigie" qui vous mènera jusqu'au Stade de la Redoute
54,1	49	La Redoute	STADE DE LA REDOUTE... Arrivée et fin de votre aventure, BRAVO ! FIN DU METIS TRAIL REUNION.