

DIAGONALE DES FOUS 2022																										
Postes	Ouverture	Fermeture Vague 1	Fermeture Vague 2	Fermeture Vague 3	Fermeture Vague 4	Fermeture Vague 5	Partiel KM	Cumul KM	Alti.	D+	Cumul D+	D-	Cumul D-	Pointage électronique	Sac de rechange	Rav. marathon ou Eau	soupe	Repas chaud	Médecin	Infirmier	Kiné	Podologue	Secouriste	Ostéopathe		
ST Pierre Ravine Blanche	Jeudi 17h00	Jeudi 21h00	Jeudi 21h10	Jeudi 21h20	Jeudi 21h30	Jeudi 21h40	0,0	0,0	8	0	0	0	0													
Domaine Vidot	Jeudi 22h00	Vendredi 01h00	Vendredi 01h10	Vendredi 01h20	Vendredi 01h30	Vendredi 01h40	14,4	14,4	649	679	679	39	39													
Notre Dame de la Paix	Jeudi 22h30	Vendredi 4h15	Vendredi 4h25	Vendredi 4h35	Vendredi 4h45	Vendredi 4h55	10,5	24,9	1619	1059	1738	88	127													
Parking aire Nez de Bœuf	Jeudi 23h30	Vendredi 08h30	Vendredi 08h40	Vendredi 08h50	Vendredi 9h00	Vendredi 9h10	13,5	38,4	2028	782	2520	375	502													
Chalets des Pâtres							5,7	44,1	1685	76	2596	417	919													
Mare à Boue	Vendredi 00h01	Vendredi 10h45	Vendredi 10h55	Vendredi 11h05	Vendredi 11h15	Vendredi 11h25	4,5	48,6	1603	23	2619	104	1023													
Coteau Kerveguen							9,8	58,4	2189	749	3368	164	1187													
Croisée Coteau Kerveguen							2,5	60,9	2476	293	3661	0	1187													
Le Bloc							4,6	65,5	1390	3	3664	1095	2282													
Plateau des Chênes							2,6	68,1	1328	146	3810	207	2489													
Cilaos (Stade)	Vendredi 02h30	Vendredi 16h45	Vendredi 16h55	Vendredi 17h05	Vendredi 17h15	Vendredi 17h25	1,9	70,0	1207	6	3816	127	2616		X											
Cascade Bras Rouge							4,0	74,0	923	69	3885	354	2970													
Début sentier Marla	Vendredi 04h00	Vendredi 19h15	Vendredi 19h25	Vendredi 19h35	Vendredi 19h45	Vendredi 19h55	2,8	76,8	1268	450	4335	105	3075													
Col du Taïbit							4,0	80,8	2083	851	5186	34	3109													
Marla	Vendredi 05h00	Vendredi 22h30	Vendredi 22h40	Vendredi 22h50	Vendredi 23h00	Vendredi 23h10	1,6	82,4	1636	0	5186	448	3557													
Rivière des Galets - Bras Massine							2,0	84,4	1485	14	5200	166	3723													
Plaine des Tamarins							2,1	86,5	1759	300	5500	25	3748													
Col des bœufs							1,8	88,3	1981	226	5726	5	3753													
Plaine des Merles	Vendredi 06h00	Samedi 01h30	Samedi 01h40	Samedi 01h50	Samedi 02h00	Samedi 02h10	1,8	90,1	1804	4	5730	181	3934													
Sentier Scout	Vendredi 06h30	Samedi 02h30	Samedi 02h40	Samedi 02h50	Samedi 03h00	Samedi 03h10	2,3	92,4	1621	73	5803	256	4190													
La Plaque							6,1	98,5	900	241	6044	950	5140													
Ilet à Bourse	Vendredi 07h30	Samedi 04h15	Samedi 04h25	Samedi 04h35	Samedi 04h45	Samedi 04h55	1,8	100,3	895	91	6135	106	5246													
Grand Place les Bas - Ecole	Vendredi 08h00	Samedi 05h30	Samedi 05h40	Samedi 05h50	Samedi 06h00	Samedi 06h10	3,3	103,6	671	139	6274	365	5611													
Grand Place les Hauts - Le Bloc							1,8	105,4	985	314	6588	0	5611													
Rivière des galets - Roche Anrée							1,8	107,2	561	0	6588	424	6035													
Plateau Cerf - Roche Plate	Vendredi 9h30	Samedi 10h00	Samedi 10h10	Samedi 10h20	Samedi 10h30	Samedi 10h40	4,8	112,0	1256	771	7359	74	6109													
La Brèche							2,5	114,5	1293	189	7548	195	6304													
Ilet des Orangers - Ecole							2,8	117,3	975	112	7660	389	6693													
Ilet des Lataniers							1,6	118,9	572	7	7667	377	7070													
Passerelle Bras d'Oussy							3,5	122,4	365	237	7904	476	7546													
Deux Bras	Vendredi 11h00	Samedi 18h45	Samedi 19h55	Samedi 19h05	Samedi 19h15	Samedi 19h25	3,3	125,7	275	148	8052	239	7785		X											
Dos d'Ane							5,0	130,7	826	723	8775	172	7957													
Intersection ch Ratinaud / Kalla	Vendredi 12h30	Samedi 23h15	Samedi 23h25	Samedi 23h35	Samedi 23h45	Samedi 23h55	3,4	134,1	418	17	8792	424	8381													
Lot. La résidence Grande Montagne							6,2	140,3	47	192	8984	562	8943													
La Possession - Ecole Evariste De Parny	Vendredi 14h30	Dimanche 02h30	Dimanche 02h40	Dimanche 02h50	Dimanche 03h00	Dimanche 03h10	2,0	142,3	8	11	8995	51	8994													
Grande Chaloupe	Vendredi 15h30	Dimanche 06h15	Dimanche 06h25	Dimanche 06h35	Dimanche 06h45	Dimanche 06h55	7,5	149,8	9	341	9336	343	9337													
Saint Bernard - Maison Forestière							6,8	156,6	573	661	9997	103	9440													
Colorado	Vendredi 18h30	Dimanche 12h15	Dimanche 12h25	Dimanche 12h35	Dimanche 12h45	Dimanche 12h55	2,3	158,9	686	162	10159	43	9483													
La Redoute	Vendredi 19h00	Dimanche 15h00	Dimanche 15h10	Dimanche 15h20	Dimanche 15h30	Dimanche 15h40	4,8	163,7	48	43	10202	679	10162		X											



DESCRIPTIF DIAGONALE DES FOUS 2022

Km cumulés	Altitude	Repères	Parcours
0	8	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. A partir de Bérive, prendre la direction de Mont Vert Les hauts. Au village longeant la mairie, prendre à gauche le chemin Joseph Bedier, ravitaillement en traversant le stade puis rue Cyriaque Cadet en direction du Domaine Vidot pour le poste de pointage et médical qui se situe au Case.
14,4	649	Domaine Vidot	Pointage électronique. Prendre à gauche jusqu'à la barrière (début du sentier des foulées des fraises). Empruntez les escaliers et montez tout droit jusqu'à l'espace aménagé (captage Vidot). Prendre le chemin Sedaïï, le poursuivre sur 3km jusqu'à une barrière. Prenez à gauche après la barrière jusqu'au lieu-dit La Marre. Prendre à nouveau à gauche pour retrouver l'ancienne piste 4X4 traversant la forêt de Mont Vert Les Hauts jusqu'à la route de Notre Dame de la Paix.
24,9	1619	Notre Dame de la Paix	Pointage électronique. Le parcours passant par des chemins privés (pâturages) cette portion d'une dizaine de km entre Notre Dame de la Paix et la Route Forestière du Volcan est strictement interdite aux reconnaissances avant la course.
38,4	2028	Parking aire Nez de Bœuf	Arriver sur la route du volcan, descendre à gauche sur environ 200m, puis prendre à droite sur une piste qui mène à une petite route bitumée. Après avoir dépassé l'aire de pique-nique de Piton Sec, au virage, prendre le sentier à droite vers Trou Blanc, montez jusqu'à la route forestière du Volcan à traverser, poursuivre sur environ 100m, bifurquez sur la gauche pour redescendre sur l'Aire de Nez de Bœuf
44,1	1685	Chalets des Pâtres	Après avoir pointé, on traverse une nouvelle fois la RF pour reprendre immédiatement en face en direction de l'Argamasse, puis le sentier à gauche le Sentier du Milieu qui mène directement au Chalet des Pâtres.
48,6	1603	Mare à Boue	Après avoir passé le Chalet des Pâtres, prendre le chemin bétonné et traverser les prairies pour rejoindre la RN3 (Ces prairies sont privées et donc strictement interdites lors des reconnaissances du parcours). Vous traversez la RN3 et prenez le chemin en direction du Piton des Neiges (panneaux indicateurs). A environ 2 km, la route fait un coude marqué vers la gauche (intersection). Vous prenez alors le chemin qui continue tout droit et rejoint à 100 m le point d'assistance. Pointage électronique.
58,4	2189	Coteau Kerveguen	Le sentier monte tout régulièrement jusqu'au passage des échelles du Coteau Maigre, puis plonge rapidement par 6 échelles métalliques de 5 à 8 barreaux vers la forêt Duvernay. Assurez bien vos appuis malgré la fatigue. Puis au coteau Kerveguen continuer tout droit sur le GR R2 en direction du refuge de La Caverne Dufour et du Piton des Neiges. Au panneau Croisée Coteau Kerveguen alt.2476m prendre à gauche direction Le Bloc, Cilaos et laisser le refuge de la Caverne Dufour à votre droite pour prendre après le passage d'un petit col une longue descente. Pointage et ravitaillement en eau au Bloc puis prendre à droite sur la D241 pendant 500m et reprendre le sentier à droite en montée toujours sur le GR R2. Au Plateau Des Chênes vous laissez le GR R1 partir à droite pour prendre à gauche le GR R2 et descendre au village de Cilaos pour un bon ravitaillement.
60,9	2476	Croisée Coteau Kerveguen	
65,5	1390	Le Bloc	
68,1	1328	Plateau des Chênes	
70	1207	Cilaos (Stade)	Vous arrivez au stade de Cilaos. Pointage électronique.Traverser la ville de Cilaos pour rejoindre la petite descente du sentier des Porteurs. Vous arrivez sur la route d'Ilet à Cordes, prendre sur la gauche la route bitumée sur 500 m avant de reprendre sur votre gauche le sentier GR R2 en direction de Cascade Bras Rouge.
74	923	Cascade Bras Rouge	Source Piment, Cascade Bras Rouge, puis laissez sur votre côté droit le GR R1 qui descend. La montée est raide. Vous retrouvez ainsi le départ du sentier Marla sur la route d'Ilet à Cordes D242.
76,8	1268	Début sentier Marla	Pointage électronique. Le sentier reprend de l'autre côté de la route légèrement décalé à gauche. L'ascension est raide mais ponctuée de deux replats avant d'atteindre le Col du Taïbit.
80,8	2083	Col du Taïbit	Après le col, on amorce une descente technique vers Marla.



DESCRIPTIF DIAGONALE DES FOUS 2022

Km cumulés	Altitude	Repères	Parcours
82,4	1636	Marla	Le pointage électronique se fait à l'école, située un peu à l'écart du sentier sur la droite. Ce pointage effectué, on reprend le GR R2 que l'on quittera à la bifurcation de La Nouvelle pour poursuivre sur le GR R1 en direction de la Plaine des Tamarins et du Col des Boeufs.
84,4	1485	Rivière des Galets - Bras Massine	On franchit par la suite les gués de la ravine Kerval, de Bras Massine et de la Rivière des Galets. Le parcours reprend son ascension vers la Plaine des Tamarins.
86,5	1759	Plaine des Tamarins	Près du point d'intersection avec le sentier venant de la Nouvelle. Attention: à ce point de bifurcation, on prend à droite, en direction du Col des Bœuf. Laissez sur votre droite le sentier vers le Col de Fourche, poursuivez la remontée jusqu'à la plateforme du Col des Bœufs.
88,3	1981	Col des bœufs	Prendre la piste en direction du parking du Col des Boeufs, au bout de 1km vous prenez à droite la RF sur 900m avant d'atteindre la bifurcation de la Plaine des Merles. Prendre à gauche la direction "Le Bélier" / "Piton Marmite" / "Sentier Scout". Une descente assez facile qui permet de rejoindre le poste de la Plaine des Merles.
90,1	1804	Plaine des Merles	Prendre sur la gauche le sentier Piton Marmite sur 2 km qui vous amène à la RF des Hauts de Mafate. Prendre à gauche la RF sur 200m.
92,4	1621	Sentier Scout	Après le pointage électronique, reprendre à gauche la route forestière sur 200m avant de bifurquer sur le sentier Scout à droite. Engagez vous sur le sentier Scout. Vous traversez plusieurs ravines dont le Bras Bémale (attention roches glissantes). Puis vous vous engagez sur une remontée plutôt raide (prenez les mains courantes). Vous arrivez sur le plateau de la Salle. Continuez tout droit en direction du lieu dit «La Plaque».
98,5	900	La Plaque	Laissez le sentier rejoignant l'Ilet à Malheur et prenez à gauche en direction de l'Ilet à Bourse, descente qui vous emmènent vers la Grande Ravine. Franchissez la passerelle suspendue, une rude ascension vous attend avec quelques passages délicats, pour accéder à un nouveau plateau, vous descendez le sentier menant à Ilet à Bourse.
100,3	895	Ilet à Bourse	Pointage électronique. Après avoir quitté Ilet à Bourse vous entamez une nouvelle descente. Vous traversez alors le Bras d'Oussy par une nouvelle passerelle puis un raidillon escarpé vous attend. Au sommet continuez tout droit, laissez sur votre gauche tous les sentiers et continuez tout droit pour atteindre le poste de l'école de Grand Place.
103,6	671	Grand Place les Bas - Ecole	Pointage électronique et ravitaillement. Après avoir quitté le poste, prendre la direction de Roche Plate. Après 200 m, 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 des Galets).
105,4	985	Grand Place les Hauts - Le Bloc	Après avoir traversé le gué de la Rivière des Galets, vous entamez la montée de la Roche Ancré jusqu'au col (730m), redescendre vers la ravine Roche Plate, continuez pour arriver à l'intersection de l'îlet des Lataniers et du 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.
107,2	561	Rivière des galets - Roche Ancré	Prenez le sentier sur votre droite puis à gauche en direction de Trois Roches par le raccourci continuez jusqu'au poste de ravitaillement du Plateau Cerf à Roche Plate. Pointage électronique.
112	1256	Plateau Cerf - Roche Plate	Continuez le sentier sur environ 150m et prendre à droite la descente pour rejoindre l'îlet de Roche Plate par 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 sur un terre-plein à flanc de falaise à la Brèche.
114,5	1293	La Brèche	Laissez le sentier à gauche qui monte au Maïdo, continuez tout droit en descente direction l'Ilet des Orangers. Avant d'arriver au village dans la montée prendre à droite Ilet des Orangers école.



DESCRIPTIF DIAGONALE DES FOUS 2022

Km cumulés	Altitude	Repères	Parcours
117,3	975	Ilet des Orangers - Ecole	Après le pointage vous descendez en direction de l'îlet des Lataniers, à la bifurcation avec le sentier de la Canalisation des Orangers prenez à droite la descente vers l'Ilet des Lataniers.
118,9	572	Ilet des Lataniers	Vous ne traversez pas le village d'îlet des Lataniers mais continuez en direction de la Rivière des Galets direction Cayenne. Traversez la Rivière des Galets pour remonter en face légèrement sur la droite afin d'éviter le passage sur passerelle non appropriée aux passages de coureurs. Avant d'arriver à Cayenne vous prenez à gauche direction Deux Bras par la passerelle d'Oussy
122,4	365	Passerelle Bras d'Oussy	Après une descente et juste avant d'arriver à la passerelle prenez garde au virage droite en restant bien sur votre droite à un petit passage étroit. Vous empruntez la passerelle puis continuer toujours en direction de Deux Bras. Laissez la bifurcation sur votre droite en direction d'Aurère et vous descendez jusqu'à la Rivière des Galets au lieu dit La Porte. Plusieurs traversées de rivière avec des passages à gué pour atteindre le poste de Deux Bras.
125,7	275	Deux Bras	Une grosse montée vers Dos d'Ane vous attends pour sortir du Cirque de Mafate puis redescendre vers l'océan. Prendre à gauche en haut de cette belle montée sur en chemin béton puis vous retrouvez très vite un sentier pour rejoindre le poste de chemin Ratinaud
134,1	418	Intersection ch Ratinaud / Kalla	Pointage électronique. Chemin Ratinaud. Continuez jusqu'à l'entrée du sentier de la Kalla (entre 2 gros manguiers). Prenez à droite (descente glissante sur 50 mètres), traversez le lit de la ravine et commencez votre montée vers la grotte "Kalla". Vous descendez ensuite vers la Possession. Descente sur 200 mètres
140,3	47	Lot. La résidence Grande Montagne	très glissante, vous traversez tout droit une ravine puis vous prenez à droite. Le sentier s'élargit, il est en sous-bois. Prendre à gauche à chaque intersection. Vous arrivez sur un parking en terre puis sur la voie privée de la Résidence "Grande Montagne". Prendre à gauche
142,3	8	La Possession - Ecole Evariste De Parny	Lotissement de la Grande Montagne pour arriver sur le chemin Boeuf Mort. Prendre à droite en direction de la rue Leconte Delisle. Prendre à gauche sur 100m et traverser la route pour atteindre la Place Festival. Pointage électronique.
149,8	9	Grande Chaloupe	En quittant le poste de ravitaillement, reprendre à gauche en direction de la route de la Possession, sur 200m, prendre à droite le chemin du nouveau lotissement, suivre le chemin bétonné jusqu'à ressortir sur la route des Lataniers. Prendre à gauche sur 200m et tourner à droite dans une ruelle entre deux lotissements. Empruntez une piste qui vous emmène dans un sous bois, lieu dit "Le Verger". Traversez à gué une ravine, bifurquez à gauche en direction de la route de la Montagne (600 mètres). Au rond-point prendre en face le chemin bétonné, dit "Chemin Crémont". Traversez la ravine, vous êtes à l'entrée du "Chemin des Anglais" au portique en bois. Le sentier est pavé de roches, glissant. 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. Pointage électronique.
156,6	573	Saint Bernard - Maison Forestière	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. Vous passez les portiques en bois, vous arrivez sur un chemin bétonné. 1km après, prendre à gauche la passerelle en fer. Suivre le chemin bétonné sur 100m. Au carrefour, prendre en face la route (ruelle Bambou) qui vous emmène sur une descente jusqu'à l'arrêt de bus. Traversez la route, prendre le sentier entre l'arrêt de bus et le conteneur à verres. Poursuivez le chemin pavé à gauche jusqu'à ressortir sur la route. Prenez la route en face vers l'abri bus, 200m plus loin, prenez le 2e chemin béton (ch Fucrèas) qui vous emmène sur un chemin de terre à suivre jusqu'à la maison forestière sur le CD41 (Route de La Montagne). Descendez cette route et 200 plus loin, prenez à droite et suivez jusqu'à l'embranchement venant du sentier de la fenêtre et continuez à gauche jusqu'au 2ème parking vous menant au poste du Colorado.
158,9	686	Colorado	Pointage électronique. Au poste de ravitaillement, suivre le sentier de crête qui, plus loin, bifurque à droite et plonge dans la forêt en direction du Stade de la Redoute.



DESCRIPTIF DIAGONALE DES FOUS 2022

Km cumulés	Altitude	Repères	Parcours
163,7	48	La Redoute	STADE DE LA REDOUTE... Arrivée et fin de votre aventure, BRAVO ! Enfin le Repos et le réconfort que vous attendez depuis 24, 40 ou 66 heures. FIN DE LA DIAGONALE DES FOUS