DESCRIPTIF ZEMBROCAL TRAIL 2026
Relayeur 1 :Départ Place de la Mairie ST JOSEPH

Km relais	Altitude	Repères	Parcours
0	30	Place de la Mairie Saint Joseph	Le départ s'effectue depuis la place de la Mairie. Au rond-point de la Gare, prenez à gauche sur la rue Paul-Demange et poursuivez sur environ 700 mètres jusqu'au nouveau rond-point. Tournez ensuite à droite en direction du Gymnase Henri-Ganofsky. Après une centaine de mètres, empruntez le petit sentier situé sur votre gauche. Long d'environ 200 mètres, il débouche sur la rue Hippolyte-Foucque. Suivez cette rue jusqu'à la prochaine intersection, puis tournez à droite sur la rue Jean-Albany. Poursuivez votre itinéraire par la rue des Prunes, puis le Chemin des Oignons, avant de rejoindre la rue Maunier. Descendez ensuite l'escalier menant à la RN2 et longez cette dernière sur environ 100 mètres. À hauteur de la balance de Langevin, tournez à gauche pour poursuivre le parcours.
4,8	39	Balance Langevin	Direction Grand Galet en longeant la rivière.
14,2	489	Grand Galet Ecole	**Pointage éléctronnique et ravitaillement**. 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.
26,6	2267	Route du Volcan	
28,5	2346	Pas des Sables	**Pointage électronique** , prendre à droite le GR en Direction de l'oratoire Sainte-Thérèse, via le Piton Textor sur 6 km
34,5	2152	Piton Textor	Après le Piton Textor, suivez le GR sur environ 300 mètres. Quittez ensuite le sentier principal en bifurquant à gauche à travers les branles pour une portion d'environ 400 mètres.Traversez la route forestière du Volcan, puis retrouvez le GR en direction du Nez de Bœuf. Poursuivez sur le sentier de la Rivière des Remparts jusqu'à atteindre l'aire de pique-nique du Nez de Bœuf.
37,5	2018	Parking aire Nez de Bœuf	Passage de relais, pointage et ravitaillement.

DESCRIPTIF ZEMBROCAL TRAIL 2026
Relayeur 2 : Nez de boeuf

Km relais	Altitude	Repères	Parcours
0	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.
10,5	1601	Mare à Boue	Après avoir dépassé le chalet des Pâtres, suivez le chemin bétonné jusqu'à rejoindre la RN3. Traversez la route avec prudence, puis longez-la en bordure d'une prairie privée. ⚠ Attention : ces terrains sont strictement interdits lors des reconnaissances du parcours. Poursuivez en prenant à gauche sur le chemin en direction du Piton des Neiges, en suivant la signalisation en place. Après environ 2 km, vous atteindrez un virage marqué vers la gauche formant une intersection : à cet endroit, continuez tout droit sur le chemin situé en face. Ce dernier rejoint, une centaine de mètres plus loin, le point d'assistance de Mare à Boue.
20,7	2256	Coteau Kervéguen	En quittant le poste de Mare à Boue suivez le sentier qui 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. ⚠ Dernier point d'eau avant le gîte de Bélouve.
22,6	2481	Croisée coteau kerveguen	À la Croisée Coteau Kerveguen, laissez sur votre gauche 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. 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.
31,4	1488	Gîte de Bélouve	Au gîte de Bélouve, 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.
35,6	994	Hell-Bourg - Stade	Vous arrivez au Stade Paul Dominique Hubert de Hell-Bourg. Passage de relais, pointage et ravitaillement.

DESCRIPTIF ZEMBROCAL TRAIL 2026
Relayeur 3 : HELL-BOURG - STADE

Km relais	Altitude	Repères	Parcours
0	994	Hell-Bourg - Stade	Poste de ravitaillement – Pointage électronique – Départ du relais. Quittez le poste en empruntant les escaliers, puis descendez le sentier du gymnase. Poursuivez tout droit en descendant la RD48, puis prenez à gauche. Passez devant la gendarmerie et continuez en direction du sentier des Anciens Thermes. Rejoignez de nouveau la RD48 en direction de l'Îlet à Vidot. Au terminus de la route, tournez à droite sur le chemin Bras Marron et suivez-le jusqu'au parking. 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.
8,1	1066	Grand Sable	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. Après avoir franchi le passage à gué, continuez sur environ 50 mètres, puis prenez à gauche en direction de « Marla – 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.
13,1	1809	Plaine des Merles	Ravitaillement et 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 de nouveau dans le Cirque de Mafate, par l'un des plus beaux sentiers de l'île : le Sentier Scout.
15,3	1632	Sentier Scout	Barrière horaire éliminatoire au pointage. Le Sentier Scout marque votre entré 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
21,7	1809	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.
23,6	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.
26,9	896	Grand Place - Ecole	Barrière horaire éliminatoire au pointage et au poste de ravitaillement.En quittant le poste, entamez la descente en direction de la passerelle des Lataniers. ⚠ Ne l'empruntez pas (accès interdit pour des raisons de fragilité). Effectuez le passage à gué de la Rivière des Galets, sous la passerelle, puis remontez en direction de l'Îlet des Lataniers. Laissez l'îlet sur votre gauche et poursuivez l'ascension jusqu'à l'intersection de la canalisation des Orangers.
30,6	776	Intersection Canalisation des Orangers	À l'intersection, prenez à droite le sentier de la canalisation des Orangers. Ce sentier offre de magnifiques points de vue sur Mafate et la Rivière des Galets.
41	738	Route des Orangers / Sans soucis les hauts	À la sortie du sentier, poursuivez sur la route des Orangers en suivant le balisage. Rejoignez ensuite un petit sentier pavé qui débouche sur la rue de l'église Saint-Thomas. Prenez à gauche et suivez la rue jusqu'à l'intersection, puis tournez à droite en suivant le balisage. Vous rejoindrez alors un sentier menant au chemin du Gros Tamarin, situé environ 300 mètres plus loin.
46,3	133	Ilet Savannah	Prenez à droite pour entamer la descente en direction du poste de l'Îlet Savannah, en suivant le balisage. En quittant le poste, traversez la Rivière des Galets pour rejoindre le sentier bord. Continuez à suivre le balisage jusqu'à l'arrivée au poste de relais du Stade Guillaume Adolphe (Halte-là).
48,3	229	Stade Guillaume Adolphe	ARRIVEE RELAIS 3 - DEPART RELAIS 4

DESCRIPTIF ZEMBROCAL TRAIL 2026
Relayeur 4 : Stade Guillaume Adolphe Halte-là

Km relais	Altitude	Repères	Parcours
0	229	Stade Guillaume Adolphe	Départ du dernier relais. Après avoir pointé,prenez le sentier jusqu'à une une récente zone d'habitation (sur environ 1km), bien suivre le balisage. Au chemin Darel tournez à gauche puis prenez à droite le Chemin du Plateau. Après environ 200 m, bifurquez de nouveau à DROITE pour traverser un champ de cannes et retrouver le Sentier de Bord. Celui-ci remonte progressivement 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, continuez 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 post
5,5	440	Chemin Ratinaud	**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. 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.
11,5	67	Fin du sentier Kalla	
12,7	21	Possession - Place Festival	**Barrière horaire éliminatoire au pointage**. En quittant le poste de ravitaillement, traversez la route et reprenez à GAUCHE, le long de la Rue Leconte Delisle sur 300 m. Au second feu tricolore, prenez à DROITE sur le chemin des Lataniers. Après 100 m, traversez la route pour prendre le sentier sur votre gauche qui mène au Parc Rosthon. Suivez le balisage jusqu'à la rue Evariste de Parny. Prenez ensuite à DROITE en direction de la NRL et longez la rue Raymond Mondon sur environ 1 km jusqu'au rond-point. Prenez en face le chemin bétonné. Au portique en bois, vous êtes à l'entrée du chemin historique, Chemin Crémont, dit "Chemin des Anglais". Le sentier est pavé et 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, prenez à GAUCHE, le poste de ravitaillement est situé à environ 500 m plus loin.
22,2	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.
26,7	456	Saint-Bernard	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.
31,5	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 pousuivez 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.
35,6	348	Belvédère de La Vigie	Au niveau du Belvédère prenez le "sentier de la Vigie" qui vous menera jusqu'au Stade de la Redoute
38,6	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**