

**FRANCE-ANTILLES**

[www.franceantilles.fr](http://www.franceantilles.fr)

# Randonnées

**en Martinique**

Supplément au quotidien. Ne peut être vendu séparément

- En famille
- Pour les sportifs
- Les parcours santé
- Chimen bô kay



# Economisez en profitant du **PASS NATURE**

Visitez les 2 jardins  
à prix malin !



Jardin  
botanique  
du Carbet

Habitation Latouche

Les 2 jardins  
paradisiaux  
pour seulement :

Adulte  
**16€**  
au lieu de 20€

Enfant  
**8€**  
au lieu de 11€



Renseignements  
[www.jardindebalata.fr](http://www.jardindebalata.fr)  
ou en appelant le **05.96.64.48.73**

# SOMMAIRE

## Chimen bô kay...

Chaque jour, France-Antilles propose aux lecteurs des informations construites autour de sa ligne éditoriale basée sur la proximité et l'émotion. Des axes forts qui intègrent naturellement notre géographie et ses populations. Offrir à nos lecteurs ce guide des chemins de randonnées participe de notre volonté éditoriale d'être au cœur du « pays Martinique » dans tous ses espaces de vies urbaine, rurale ou sauvage. Un supplément qui - pour nous et nos visiteurs - invite à découvrir la richesse de nos paysages et à s'imprégner de leur impérative préservation.

• Bouliki-Balata	6
• Le Tombolo	8
• Forêt Vatable	10
• Salines	11
• Domaine d'Emeraude	12
• Rivière couleuvre	18
• Cap Chevalier	20
• Anse à voile	23
• Trenelle	24
• Gallion	26
• Caplets	28
• Caravelle	30
• Cap Salomon	32
• Macabou	34
• Anse Michel	38
• Morne Champagne	40
• La Pelée	46
• Prêcheur-Grand Rivière	52
• Morne Larchet	54
• Sainte-Luce	58
• Morne Cabri	60
• Anse à l'Ane	62
• Didier	64
• Paddle	66
• Kayak	68
• Cannyoning	69
• Yole	70

Ont participé à ce numéro :  
Sandrine de Saint-Sernin,  
Nathalie Castandet, Anrick  
de Vassoigne, Christian Bapin,  
Jean-Marc Etifier,  
Aude Flambard, Chloé  
et tous ceux qui nous ont  
accompagnés sur les chemins...  
Maquette - couverture :  
Daniel Branchet



Niveau familles - P. 5



Niveau 1 P. 17



Niveau 2 P. 29



Niveau 3 P. 51



Parcours santé P. 57



Et aussi P. 65

**FRANCE-ANTILLES MARTINIQUE** Société à responsabilité limitée au capital de 7 622,45 euros - Siège social : Place François Mitterrand 97200 Fort-de-France  
**PRINCIPAL ASSOCIÉ** : Antilles-Guyane Médias, société par actions simplifiée  
**GERANT ET DIRECTEUR DE PUBLICATION** : Denis BERRIAT

**RÉDACTION** : Rudy RABATHALY, Rédacteur en chef

Cyril BOUTIER, Rédacteur en chef adjoint

**PUBLICITÉ** : RÉGIE ANTILLAISE DE PUBLICITÉ - SNC au capital de 750.000 euros  
Place F. Mitterrand 97207 - Fort-de-France - Tél. 06 96 42 35 57

**DIRECTEUR COMMERCIAL** : Pascal GUYOT

Responsable commerciale : Caroline ALLEMANDOU

**PUBLICITÉ EXTRA LOCALE** : RÉGIE OUTRE-MER PUBLICITÉ - SNC au capital de 750 000 euros - 5 rue du Chevalier Saint-Georges 75008 Paris - Tél : 01 53 64 58 60

**IMPRIMEUR** : CSD, Imr JDC 21 Jambette Le Lamenin (Martinique)

Commission paritaire n° 0110C86876 - N° ISSN : 0755-2750



## Pratique

### DANS LE SAC À DOS...

Les randonneurs doivent partir avec un minimum dans leur sac à dos. Voici la composition d'un sac de base. Nous avons noté à chaque randonnée ce qu'il était nécessaire d'emmener en plus (comme maillot de bain ou T-Shirt à manches longues ou encore écran total). Veillez également à ce que votre sac à dos ne soit pas trop lourd, vous devrez le porter !



#### Base :

- 1, 5 litre d'eau/personne
- Un en-cas (fruits secs, sandwich, barres céréales)
- Un T-Shirt de rechange
- Un chapeau ou une casquette
- Un téléphone portable pour appeler des secours
- Un appareil photo

### LES VÊTEMENTS

- Toutes ces randonnées se font avec des chaussures et des vêtements de sport. Attention à ce que vos chaussures ne glissent pas trop...
- Ayez des vêtements amples et préférez des pantalons ou longs collants à des shorts. Entre les herbes coupantes, les épines et autres délices, vous serez contents d'être couverts jusqu'au bout des pieds !
- Il est impératif de toujours avoir un chapeau ou une casquette et des lunettes de soleil.

### BON À SAVOIR

Sur les panneaux de l'ONF, un **cercle** veut dire rando en boucle, un **trait** signifie « l'aller », il est donc impératif de doubler le temps indiqué (pour le retour). De même sur le chemin, une **croix jaune** veut dire : ce n'est pas le bon chemin.

4

### ATTENTION

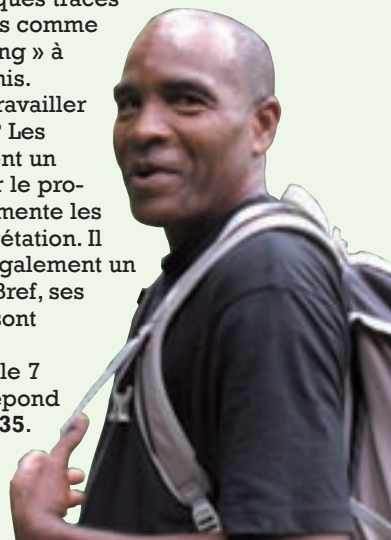
- Lisez bien nos encadrés avec le parcours. Nous signalons si la rando est en boucle ou s'il faut compter le retour ! Nous avons fait toutes les randos présentées, aussi le temps reste assez proche de celui d'une famille avec enfants.
- Il faut toujours prévenir un proche lorsqu'on part et lui indiquer une heure approximative pour le retour. Et bien sûr l'appeler au retour pour lui dire que la rando est terminée. Ainsi il pourra alerter les secours s'il n'a pas de nouvelles des randonneurs.
- Un randonneur est respectueux des lieux qui traversent. Il ne prélèvera donc rien : ni plante, ni animaux, ni sable, ni corail, etc. Rien ! Et bien sûr, ne laissera rien derrière lui (ni poubelle, ni autre).

### ET POURQUOI PAS AVEC UN GUIDE ?

**Christian Bapin**, guide diplômé « accompagnateur de moyenne montagne » nous a accompagnés lors de différentes randonnées. Ce passionné et fin connaisseur des sentiers de la Martinique nous a fait découvrir quelques traces peu empruntées comme le « Col Yang Ting » à Fonds Saint-Denis. L'avantage de travailler avec un guide ? Les balades prennent un autre « ton » car le professionnel commente les chemins, la végétation. Il nous propose également un peu d'histoire. Bref, ses commentaires sont riches !

Le guide travaille 7 jours sur 7 et répond au : **0696 82 96 35**.

Il emmène aussi bien les groupes que les familles.



**Des randonnées pour les familles  
avec enfants, papy et mamie.  
Tout le monde peut s'y aventurer.**







En famille

## BALATA-BOULIKI : AU CŒUR DE LA FÔRET TROPICALE

*De la route de la Trace à Cœur Bouliki à Saint-Joseph... Un chemin qui - s'il ne propose pas une diversité de paysages - permet d'observer une belle flore et des papillons par centaines !*

Ne vous attendez pas à une diversité de paysages... La route est même assez monotone. Pas de visibilité à part une petite clairière à 10 minutes de l'arrivée. Vous aurez donc le temps de vous concentrer sur la flore alentour. Et là, belles surprises ! De nombreuses petites fleurs minuscules jalonnent le sentier...

### DÉPART

**1** - depuis Cœur Bouliki

**2** - de la route de la Trace. Sur votre droite, vous apercevrez un panneau indiquant « Route forestière de Rivière blanche ». Arrêtez-vous et empruntez le chemin. Il faut passer la barrière.

Vous voilà partis pour 1h30 à 2 heures de descente jusqu'à Saint-Joseph.

6

### DIFFICULTÉS

Accessible à tous (même avec poussette) : vous suivrez une route bétonnée de bout en bout sans difficulté pour se repérer. Possibilité de ne faire qu'une partie du chemin, les familles pouvant faire demi-tour quand elles le désirent. Attention cependant, dans le sens Balata-Cœur Bouliki, comme le retour monte, il prend plus de temps.

### PRATIQUE

- Parcours : 11 km (5,5 aller et 5,5 retour)
- Départ : de la route de la Trace (à 20 km depuis le Pont de chaîne)
- Durée : 2 heures aller et 2 heures à 2h30 retour
- Niveau : 1-2 aucune difficulté particulière, si ce n'est la montée continue du retour...
- Attention : des gués à traverser, donc ne pas emprunter la route en temps de pluie !
- Prévoir maillot de bain si on veut se baigner à Cœur Bouliki

# KAKI

VÊTEMENTS MILITAIRES  
& ACCESSOIRES POUR LA RANDONNÉE

EQUIPEZ VOUS POUR  
LA RANDONNÉE !

Kit de Survie

Kit de Sécurité

Accessoires

Mode

Kit d'Orientation



IMM. LUC ELISABETH Z.I. DE LA JAMBETTE  
97232 LE LAMENTIN (à côté de Bricoceram)  
TEL : 0596 71 76 09





## En famille

# LE TOMBOLO : UNE CURIOSITÉ NATURELLE

*Sainte-Marie est connue pour son musée du rhum, son église bleue et... son tombolo (la bande de sable) qui relie l'îlet à la terre ferme.*

Les familles s'amuseront à traverser le tombolo puis à visiter l'îlet d'où l'on a une belle vue sur la commune. Mais attention, il est préférable, avant de s'aventurer, de demander aux pêcheurs du coin si la marée est montante ou descendante et si c'est le bon moment pour s'aventurer... Il est impératif de prendre des précautions

pour ne pas se trouver piégé au milieu des eaux (forts courants marins) ou sur l'îlet.







### ATTENTION

- Baignade strictement interdite (courants marins très forts)
- Risque d'éboulement sur l'îlet
- Milieu naturel protégé : ni cueillette, ni dépôt de détrit

### PRATIQUE

- Le tombolo se trouve à Sainte-Marie sur le bord de mer.
- Entre 1h30-2 heures
- Prévoir un chapeau (peu ou pas d'ombre)



En famille

## PROFITER DE LA FRAÎCHEUR À LA FORÊT DE VATABLE

*Les familles apprécieront de passer un moment dans la fraîcheur de la forêt de Vatable aux Trois-Îlets. Les enfants peuvent même y faire du VTT...*

Le domaine de la forêt domaniale n'est pas si vaste que cela. Pourtant on a l'impression que l'on risque de se perdre car la boucle annoncée sur le panneau à l'entrée n'est pas signalée par des panneaux quand on s'aventure à l'intérieur. Mais vous risquez tout au plus de tourner... en rond. Pas de crainte à avoir donc, vous finirez tou-

jours par rejoindre le parking !

### QU'Y FAIRE ?

- Aire de pique-nique avec tables et bancs.
- Marcher ou faire du jogging.
- Profiter de l'espace à vélo ou VTT.
- Du kayak avec le club sur le site (payant)

### CONSEIL

Mettez-vous face au panneau sur le parking et choisissez l'entrée sur votre gauche. L'entrée à droite est plus aventureuse... à, à peine, 5 minutes de marche, on ne sait plus où se diriger. Avec l'entrée de gauche, on peut aller jusqu'à la mer, mais pas pour se baigner, pour admirer les îlets qui ont donné leur nom à la commune...

### PRATIQUE

Sur la commune des Trois-Îlets (avant d'arriver au bourg)





En famille



# L'ÉTANG DES SALINES

*Une agréable balade que l'on fera avec les enfants. L'étang est un observatoire de la faune et la flore du sud de l'île.*

Les enfants apprécieront les nombreux jeux avec lesquels ils apprendront beaucoup sur la faune et la flore de lieux. Attention, vous entrez dans un site naturel protégé par le conservatoire du littoral, la plus grande vigi-

lance est demandée pour ne rien abîmer !

### PRATIQUE

- Parcours : boucle dans la mangrove
- Durée : 30-45 minutes.

### COMMENT S'Y RENDRE ?

En arrivant sur la plage des Salines, prendre à gauche. Le site protégé se trouve vers le fond.



En famille

## TROIS CIRCUITS POUR TOUS NIVEAUX AU DOMAINE D'ÉMERAUDE

*Le Parc naturel régional a pensé aux familles en créant, au Domaine d'Émeraude, trois sentiers de randonnée.*

Le plus ? Les sentiers en pleine forêt tropicale sont cimentés donc vraiment accessibles au plus grand nombre et des panneaux éducatifs sont semés sur les parcours... Et puis après la balade, les familles prendront un véritable plaisir à visiter les lieux : musée et parc.

Le moins ? Les circuits ne sont pas très bien indiqués, on ne sait pas toujours si on est sur le jaune, le rouge ou le bleu. Mais ce n'est pas très grave, où que l'on soit, on finit toujours par retrouver la sortie ! Il est tout à fait possible de faire les trois sentiers forestiers dans la journée. À remarquer : les balisiers tout au long des sentiers.

### PRATIQUE

- L'entrée au Domaine d'Émeraude est payante.

12



- Tarifs : 5 euros adultes et 3 euros enfants (moins de 12 ans)
- Lieu : Sur la route de la Trace au Morne-Rouge
- Horaires : Tous les jours de 9 heures à 16 heures (dernières entrées à 15h30)
- Attention, il est interdit de pique-niquer sur place
- Contact : 0596 52 33 49

### LES SENTIERS

- Le circuit jaune : 15 minutes
- Le circuit bleu : 30 minutes
- Le circuit rouge : 1 heure





# Balades dans les communes du Parc Naturel Régional

Edition 2012 - « Le littoral »

Le Parc Naturel Régional de la Martinique et ses partenaires, le Comité de la Randonnée Pédestre et le Comité Martiniquais du Tourisme vous invitent à « découvrir le patrimoine autrement ».

Des professionnels passionnés vous conteront la richesse des patrimoines naturels de notre littoral (faune, flore, géologie..) et des trésors culturels des communes visitées (ateliers-traditions, produits du terroir, rencontre avec des acteurs économiques...)

Ces Rando-Parc accessibles au plus grand nombre vous emmèneront à la rencontre de la Martinique profonde.

## CALENDRIER

### Samedi 12 mai

Pointe Rouge - Beauséjour/Trinité

### Samedi 9 juin

Pointe Couchée - Ilets du François

### Samedi 7 juillet

Les Anses du Nord/Prêcheur

### Samedi 28 juillet

Salines - Pointe Baham/Ste Anne

### Samedi 11 août

Pointe Faula - Ilet Petite Grenade/Vauclin

### Samedi 1<sup>er</sup> septembre

Anses des Galets - Grand-Rivière

### Samedi 13 octobre

Baie de Saint-Jacques - Anse Charpentier/  
Ste Marie

### Samedi 10 novembre

Ilet Chancel + Les Ilets du Robert

### Samedi 8 décembre

Taupinière/Diamant

Durée moyenne : de 2 à 3 heures  
Niveau de difficulté : 1 (facile)

**TARIF** : Entre 15 € et 30 €  
(par personne selon la balade)

**Renseignements et inscriptions (\*)** :

**CRP** : 0596 70 54 88

CRDP.MARTINIQUE@wanadoo.fr

**PNRM** : 0596 64 42 59

dapat@pnr-martinique.com

\*inscription obligatoire au plus tard  
le jeudi précédent la balade.



En famille

## BELLE VUE SUR LA BAIE DU MARIN

Un chemin de croix pour une randonnée familiale ? L'idée peut sembler curieuse ! Pourtant nous vous invitons quand même à y regarder de plus près. Ce chemin situé à Sainte-Anne offre une vue magnifique sur la baie du Marin et la commune de Sainte-Anne contre de très petits efforts.

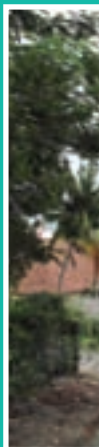
### PRATIQUE

La montée n'est pas raide. Plutôt douce même. Et peu longue. En un maximum d'une demi-heure vous dominerez la baie du Marin. Une magnifique vue ! Attention cependant, ce n'est pas à proprement parler un chemin de randonnée, soyez donc respectueux des lieux...

- Départ : derrière l'église de Sainte-Anne.
- Durée : 20 à 30 minutes pour la montée et 15 minutes pour la descente

- Niveau : accessible à tous

14





En famille



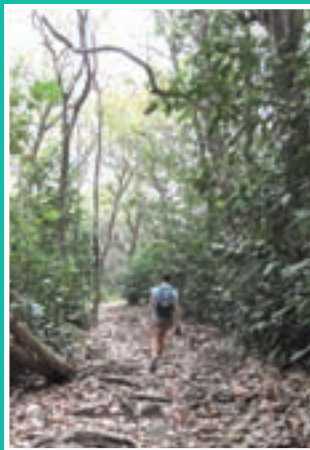
## FORÊT LA PHILIPPE : JUSQU'AU PAIN DE SUCRE

*À Sainte-Marie, la forêt la Philippe offre une large diversité de paysages : forêt domaniale, bord de mer puissant ou encore pain de sucre....*

Il y a multitudes de balades possibles à partir de ce site. Attention cependant, certaines ne sont pas accessibles avec des enfants ou aux débutants...

comme la pointe Ténos. Faites donc très attention !

Nous vous conseillons d'aller jusqu'au pain de sucre. Le chemin large permettra même de le faire en VTT... Rendez-vous donc jusqu'aux Carbets. Là, les chemins font un Y. Choisissez la voie qui part vers la gauche (n'empruntez pas le pont de bois) et admirez les mahoganys



centenaires. Si majestueux !

Une dizaine de minutes plus tard : autre Y. Choisir le chemin de gauche et c'est parti pour une quinzaine de minutes sur un chemin plat en pleine forêt. Agréable. Au bout, la récompense avec un pain de sucre remarquable dans une eau émeraude.

### PRATIQUE

- Traverser la commune de Sainte-Marie en direction du Marigot. Attention, la forêt de la Philippe (départ de la rando) se trouve à droite après la montée, bien avant l'anse Charpentier.
- Le panneau de la rando n'est pas très visible... Concentrez-vous plutôt sur la pub d'un célèbre restaurant se trouvant au pied de la rando.
- Vous pouvez faire cette randonnée en début d'après-midi car la trace n'est pas très longue...

**KAY Tante Arlette** 0596 55 75 75

Dégustez nos savoureuses spécialités à base de fruits de mer

**LANGOUSTE ECREVISSE**

Des surprises au programme  
**TOUS LES DIMANCHES MIDI TITIRIS**

8, rue Lucy de Fossarieu  
97218 Grand-Rivière

FAM-428157-1

**Bureau de la Randonnée et du Canyoning**

**Incroyable**

Depuis plus de 15 ans, Guy, Sophie et Ophélie accompagnateurs en montagne du Bureau de la Randonnée et du Canyoning, vous proposent une découverte originale, culturelle ou ludique d'une autre Martinique.

**Sortie journée ou demi-journée**

En famille ou entre amis, parcourez les sentiers et les rivières en notre compagnie.

Diplômés d'Etat spécialisés, expérimentés et passionnés par notre métier, nous avons à cœur de "randonner intelligent", en vous faisant découvrir les richesses de notre île : sa faune, sa flore, son histoire, ses traditions et bien sûr le Volcanisme !!

Les sorties se font en petit groupe de 4 à 12 participants, afin d'assurer la sécurité et offrir un maximum de convivialité pour les personnes qu'elles et en groupe. Il est possible de se joindre à un groupe déjà constitué.

**À commander via modération**

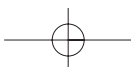
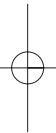
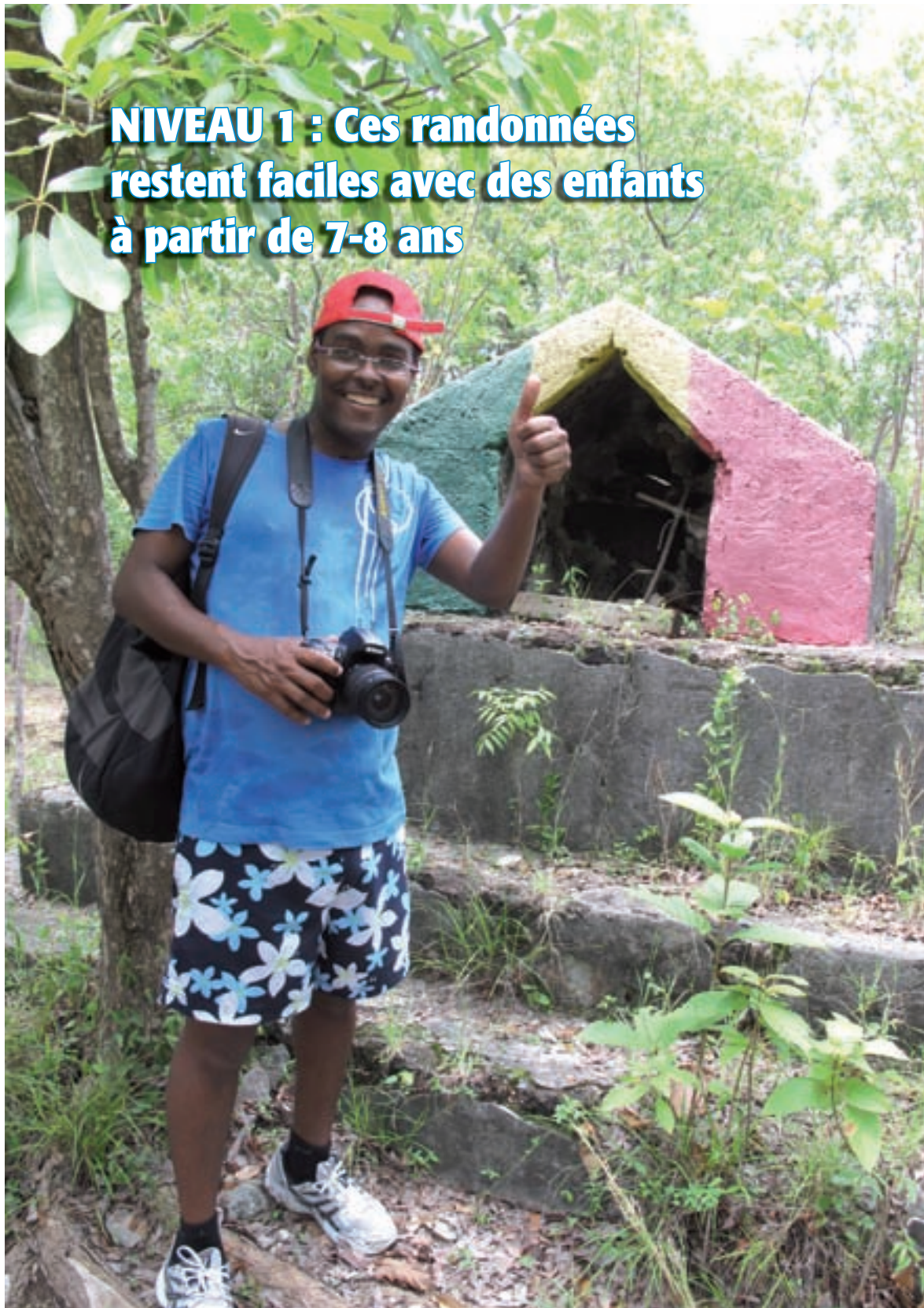
0596 55 04 79  
0596 52 72 60  
0696 24 32 25  
www.bureaude-rando-martinique.com  
bureaudealarandonnee@wanadoo.fr

FAM-428037-1





# **NIVEAU 1 : Ces randonnées restent faciles avec des enfants à partir de 7-8 ans**





Niveau 1

## CASCADE DE LA RIVIÈRE COULEUVRE

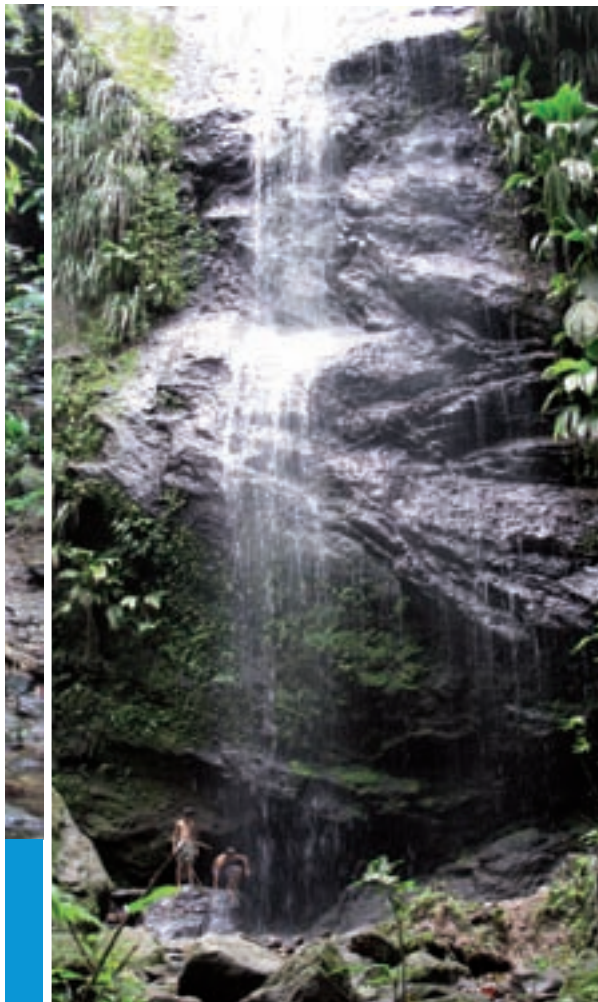
*Envie de se baigner dans une eau claire et limpide et sous une cascade ? Cette rando vous mènera en 1h30 (aller) à la Cascade de l'anse Couleuvre.*



18

Vous partez pour une heure et demie de marche à travers la forêt humide. Le chemin tranquille se fait sans grande difficulté. Prenez votre temps. Attention, à l'aller ça monte - doucement - certes mais sans arrêt. Nous vous conseillons vivement de prendre un bain dans les chutes de la rivière Couleuvre. L'eau fraîche vous revigorera pour le chemin du retour, le même qu'à aller. Sur le chemin, vous ne manquerez pas de regarder dans les arbres et vous verrez à coup sûr une ou plusieurs mygales. Pas la peine de trop chercher, elles sont assez nombreuses et inoffensives. Inutile de vous rappeler qu'elles sont protégées. Donc une photo et rien de plus... D'ailleurs, vous êtes sur un site protégé, soyez donc respectueux et ne prélevez rien sur place, ni plante ni animaux et ne laissez rien derrière vous !



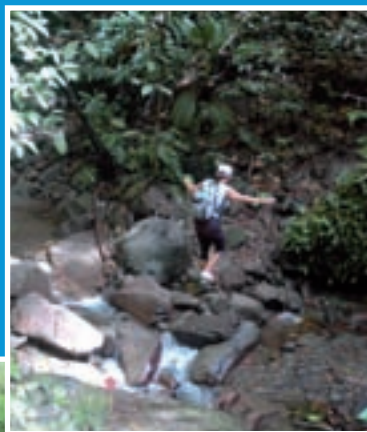


### PRATIQUE

Temps : 1h30 aller / 1h30 retour  
Niveau : pour tous  
Enfants : à partir de 7-8 ans  
Départ et arrivée : Parking de l'anse couleuvre au Prêcheur  
Prévoir : maillot de bain  
Attention : la balade ne peut se faire en temps de pluie...

### ET AUSSI

Profitez d'être à l'anse Céron pour visiter les ruines d'une ancienne distillerie. Pour y aller, empruntez le chemin vers la plage, vous ne pouvez pas la manquer. Ensuite, il serait dommage de ne pas profiter de la plage à 5 minutes de marche... Une journée bien remplie en perspective.



Niveau 1

## LE TOUR DE L'ÎLET CHEVALIER

*La rando qui fait le tour de l'îlet Chevalier permet de se baigner au départ, à l'arrivée ou à mi-parcours.*

Il vous faut prendre un bateau-navette pour vous rendre sur l'îlet. Ce taxi-boat vous dépose sur le ponton et au bout du ponton, il y a la carte de l'îlet avec l'itinéraire que vous allez emprunter. Vous risquez peu de vous tromper, car le chemin se suit assez facilement d'un bout à l'autre.

Vous vous dirigez donc sur votre droite à l'assaut du petit morne. Le gravir vous prendra tout au plus 10 minutes.

Vous serez récompensés par une superbe vue. Continuez votre chemin en vous enfonçant dans une forêt de bord de mer jusqu'à rejoindre une première plage. Vous longerez désormais le bord de mer jusqu'à arriver à un paysage de rochers.

C'est le seul endroit peut-être un peu difficile pour les plus jeunes. La surveillance est de mise !

Attention, il vous faudra monter sur votre gauche après une petite quinzaine de minutes de marche. La signalisation étant enlevée, repérez-vous au chemin dans les roches. Quand il vous semble devenu inaccessible, c'est le moment de monter. La trace est largement repérable...

Vous voilà de l'autre côté de l'îlet. La côte sous le vent est également très belle. Les couleurs de la roche rouge avec le bleu marine de l'océan atlantique valent le détour !

Vous êtes à la moitié du chemin ! Courage, encore une quarantaine de minutes pour rejoindre le débarcadère. Arrivés au point de départ, profitez de la plage pour vous détendre, pique-niquer mais surtout pratiquer le MTP (masque-tuba-palmes), les fonds colorés pullulent de poissons multicolores. Vous ne serez pas déçus.





### PRATIQUE

- Départ et retour : du Cap Chevalier (prendre une yole pour traverser)
- Durée : 1h à 1h30 suivant son rythme
- Niveau : 1. Aucune difficulté particulière, si ce n'est le chemin dans les rochers.
- Possibilité de se garer facilement
- Prévoir : chapeau ou casquette (attention, très peu d'ombre sur le parcours !)
- Maillot de bain - palmes - masque - tuba

### LA TRAVERSÉE EN YOLE...

- C'est la société Taxi-cap qui propose les traversées (5 minutes)
- RDV : Cap Chevalier (entre Marin et Sainte-Anne)
- Tarifs : 4 euros adultes et 2 euros enfants jusqu'à 12 ans
- Horaires 7j/7 : 8h-17h30
- Contact : 0596 74 76 61 ou 0696 45 44 60. Inutile de réserver



Niveau 1-2



## VUE SUR LA BAIE DES FLAMANDS PAR LE MORNE CÉSAIRE

*Cette randonnée vous emmène dans les hauteurs de la ville capitale. Plus précisément sur le Morne Césaire. La marche prend son départ sur la route de la Trace.*

Le panneau de l'ONF vous proposera une boucle. Mais il semble difficile de faire le sentier en entier, n'étant pas entretenu sur toute sa longueur... Les randonneurs s'arrêteront donc au sommet du Morne Césaire. Ils reviendront par le même chemin. Au lieu donc d'une boucle, il s'agira d'un aller-retour. Le parcours n'est pas particulièrement difficile ni très long. On a aimé la tranquillité des lieux. Le chemin est peu emprunté par les randonneurs... On a aimé aussi l'abondance des balisiers et des oiseaux de paradis ! Sur le retour, prolongez la route en béton par la droite sur 500 mètres pour admirer ces belles fleurs ! Attention, il est interdit de prélever des végétaux...

22

### PRATIQUE

- Parcours : 4 km (aller et retour)
- Durée : 1h30 - 2 heures (pour l'aller, compter aussi 2 h pour le retour !)
- Niveau : 1-2 à cause de la montée
- Itinéraire : embranchement à droite depuis la route de la Trace prendre la direction Fond l'Étang
- Se garer : possibilité de garer les voitures juste au niveau du panneau. Ne pas franchir la barrière avec les véhicules.

### S'Y RENDRE

Sur la route de la Trace, dépasser l'Arboretum. Prendre un chemin sur la droite direction Fond l'Étang, avant d'arriver à Colson mais le panneau ne se voit pas facilement. Repérez-vous à une concentration de 3-4 maisons. Poursuivre la route jusqu'au bout, toujours tout droit, jusqu'au panneau de l'ONF où l'on garera la voiture.



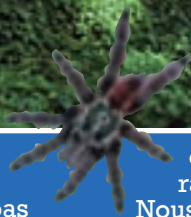
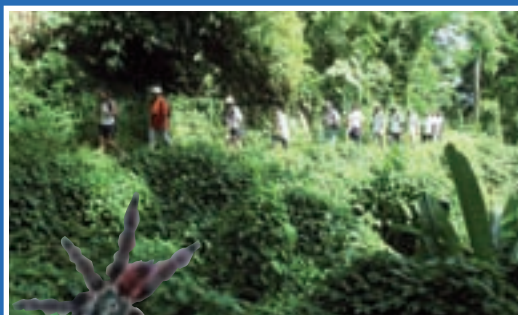
Niveau 1-2



## ANSE À VOILE : L'AVENTURE AU BOUT DE L'ÎLE...

*Vous allez emprunter le sentier Prêcheur-Grand-Rivière mais vous n'en ferez qu'un - petit - tronçon ! Vous irez de la plage de l'anse Couleuvre à celle de l'anse à Voile ou l'anse Lévrier...*

Le départ des randonnées (Grand-Rivière, anse Lévrier ou anse à Voile) est identique, c'est en cours de chemin que vous allez bifurquer selon votre destination. Suivez les panneaux et vous ne risquerez pas de vous tromper ! Le sentier pour aller à l'anse à Voile ou à l'anse Lévrier n'est pas très difficile. Il suffit de le faire à son rythme et l'on arrive tout doucement à une plage où il est possible de se baigner. Le retour - cherchez l'entrée en bout de plage - est beaucoup plus sportif car la montée est assez raide mais pas très longue donc faisable ! Après l'effort, l'arrivée



est proche, car c'est un raccourci.

Nous vous conseillons de vous aventurer sur les deux plages : l'anse à Voile et l'anse Lévrier qui ne sont pas très éloignées l'une de l'autre. Deux belles plages qui valent le coup d'œil ! Sur la route (dès le départ), prenez le temps d'observer la nature et vous apercevrez à coup sûr des mygales. Attention, animaux protégés, vous ne devez ni les toucher ni les attraper !

## Niveau 1-2

# TRENELLE-CITRON : POUR UNE RANDO-CITADINE

*Cette rando peut vous paraître étonnante car vous irez du quartier foyalais de Citron à celui de Trénelle... Une balade en chaussures de sport à travers la ville. Vous ne serez pas déçus, nous en faisons le pari !*

Avez-vous déjà pris la peine de garer votre voiture et de visiter ce quartier populaire de Fort-de-France ? La réponse est très certainement : non ! Dommage car avec les balades conçues par le guide Christian Bapin, vous en apprendrez beaucoup sur les lieux, et pas seulement leur histoire ! Enfant du quartier, Christian connaît tous les habitants. Ces derniers n'hésitent donc pas à parler avec les visiteurs du jour, ce qui enrichit énormément la balade. Prévue pour deux heures, attendez-vous à y passer au minimum trois heures.

Vous grimpez tout là-haut d'où vous aurez une superbe vue sur



la capitale. Et n'ayez pas peur du dénivelé (impressionnant quand même quand on se trouve en haut de Trénelle !), il se fait tout doucement au rythme du groupe. Les escaliers, ruelles, places et jardins créoles de Trénelle n'auront plus de secret pour vous. L'un des coups de cœur de ce supplément...





### PRATIQUE

Parcours : Citron - Trénelle  
Durée : 2-3 heures (boucle)  
Attention : à faire en compagnie  
d'un guide  
Prévoir : chapeau et eau  
Contact guide : 0696 82 96 35  
Tarif : 12 euros par personne



Niveau 1-2

## POINTE LYNCH-LE GALION : TOUTE LA MARTINIQUE EN UNE RANDO !

*Cette rando est un magnifique concentré de paysages antillais : champs de cannes, forêt tropicale, mangrove, mer...*

Si la première partie de la rando est bien indiquée (ne prenez aucun

chemin de travers, restez sur le chemin principal), vous aurez peu d'indications sur la seconde partie ! Gardez donc en tête que vous ralliez l'usine du Galion par la mer que vous longez en la gardant sur votre droite à l'aller...







### PRATIQUE

Parcours : Pointe Lynch - Le Galion  
Durée : 3 heures (aller-retour)  
Attention : parcours déconseillé après de fortes pluies

### PRÉVOIR

Parapluie (pour le soleil)  
Écran total

### ATTENTION

Sur le panneau, l'objectif annoncé est de rejoindre Trinité. En fait, cela s'avère impossible, le pont de singe indiqué n'a jamais été trouvé ni par nous, ni par aucun autre randonneur... Il n'est donc pas possible de traverser la mangrove ! Nous vous conseillons de vous arrêter à l'usine du Galion.

### COMMENT S'Y RENDRE

Arrivés au Robert, prenez la direction de la Pointe Lynch indiquée au niveau du premier rond-point, continuez jusqu'au deuxième rond-point. Puis continuez tout droit et prenez la première intersection à gauche.

Garez-vous au niveau du panneau indiquant le départ de la randonnée, bien visible depuis la route.



Niveau 1-2



## CAPLET À FONDS-SAINTE-DENIS

*Vous voici à Fonds Saint-Denis pour une rando de 3-4 heures dans la forêt... Vous profiterez pleinement de la fraîcheur des lieux pour arriver au Morne-Vert.*

Fonds-Saint-Denis est une commune très riche en matière de randonnée pédestre... En regardant le panneau à l'entrée, on en dénombre pas moins de 9 ! Celle que nous avons choisi de vous présenter est dénommée Caplet. Elle vous mènera tout doucement vers le Morne-Vert.

Impossible de vous tromper même si le sentier n'est balisé qu'au départ et à l'arrivée. Descendez, passez le pont, remontez devant vous puis suivez scrupuleusement les clôtures... Vous arriverez au parking de l'autre côté qui signe la fin de la rando.

Cette trace qui est un tronçon du Tchimbé raid est appelée « une courante » par les concurrents.

28

« Elle est facile, disent-ils, comme les montées ne sont pas grandes, on peut faire tout le parcours en courant sans jamais s'essouffler ». Nous vous proposons de la faire plutôt en marchant, tranquillement. À votre rythme. Bref, une balade sympa dans la forêt et au calme.

### PRATIQUE

Parcours : Caplet Fonds-Saint-Denis jusqu'au Morne-Vert  
Durée : 3-4 heures (aller-retour)

Distance : 6 km (aller)

Prévoir : un pull

Attention : parcours déconseillé après de fortes pluies

### COMMENT S'Y RENDRE

Arriver à Fonds-Saint-Denis, se garer dans le bourg. Puis prendre la direction de la route de la Trace et marcher environ 10 minutes. Le départ de la marche est très visible depuis la route grâce au panneau de randonnée.





**NIVEAU 2 : Le parcours  
se fait avec des enfants  
à partir de 10-12 ans**

## Niveau 2

# BIENVENUE À LA PRESQU'ÎLE DE LA CARAVELLE...

*La Balade de la réserve naturelle promet quelques surprises. Les randonneurs changeront constamment de paysages... Passant d'une sensation forte de falaises escarpées à la boue noire de la mangrove, sans oublier un passage « vert » au sein de la forêt. Bref, on ne s'ennuie pas !*

Deux sentiers balisés attendent les visiteurs. Le grand sentier d'une durée de 3h30 entraîne les randonneurs à la découverte du littoral atlantique avec un grandiose paysage de falaises virant du noir au rouge. C'est magnifique...

Le second parcours - d'1h30 - traverse la mangrove et la forêt vierge. Vous l'aurez compris, ce qui est atypique dans cette marche à la Caravelle, c'est la diversité des paysages.

À peine avoir quitté la voiture, la route vous emmène d'abord vers le phare, un petit détour d'une dizaine de minutes qui vaut le



déplacement pour la vue. Puis direction la station de météorologie que l'on laissera sur le côté pour attaquer les paysages balayés par le vent. Abrupts. Forts. Puissants. On continue sur le sol volcanique durant une quarantaine de minutes.

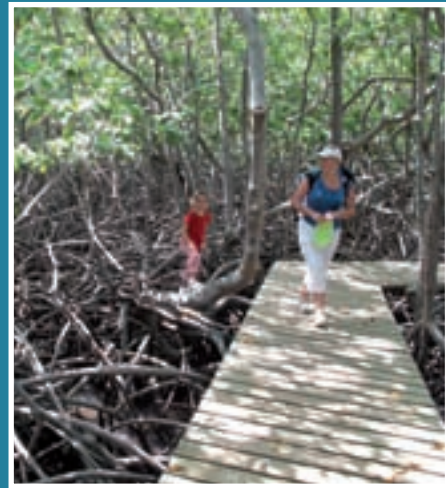




Après la table d'orientation (tout là-haut), on redescend vers un paysage de mangrove et de bord de mer, en direction de la « douce et accueillante » Baie du Trésor où les randonneurs en profiteront pour faire une halte-baignade. Agréable en ce milieu de parcours !

Retour sur le sentier de la balade où les crabes « Sé-ma-fot » nous attendent par centaines.

Puis vient le tour de la traversée de la forêt. L'atmosphère est lourde, très lourde ! Il fait carrément chaud et humide. Mais il est agréable de découvrir les divers arbres et tous les animaux qui habitent les lieux grâce aux panneaux pédagogiques.



### PRATIQUE

- Lieu : à la Caravelle, à Trinité.
- Prévoir : chapeau, bouteille d'eau
- Deux sentiers :
  - \* le petit d'une heure trente accessible à la grande majorité
  - \* le grand de trois heures trente sans grande difficulté particulière mais plutôt réservé aux adultes et enfants à partir de 12 ans.
- Le chemin est parfois abrupt.
- Plus... Possibilité de visiter le Château Dubuc (payant)
- Durée : 3 h 30

Niveau 2

## LE « SENTIER DU CAP SALOMON »

*Cette randonnée vous mènera d'une plage à l'autre. Plus précisément de l'anse Dufour aux Anses d'Arlet. Une balade qui gravit le morne Baguidi. D'autres appellent cette rando « Sentier du cap Salomon ».*

Nous avons choisi de partir de l'anse Dufour. Si le sentier grimpe assez abruptement, il reste agréable. Pas de vue pour commencer, on marche dans un sous-bois. Après 40-50 minutes, arrive le premier point de vue qui signe aussi la fin de la montée. On a en face de nous la ville capitale. On a en prime les alizés. Parfait...

On repart pour la descente vers les Anses d'Arlet. À l'arrivée, nous avons également une très belle vue sur la plage. Un pique-nique s'impose et... une petite baignade.

Nous repartons vers l'anse Dufour en début d'après-midi. Après la nouvelle heure et demie (voire deux heures selon la cadence) de ran-

donnée, nous reprendrons un bain de mer. Cette fois-ci, c'est la plage de l'anse Dufour qui nous accueille.

### PRATIQUE

- Parcours : 3, 5 km (aller)
- Durée : 1 h 30 - 2 heures (pour l'aller, il faut compter le retour)
- Niveau : 2 (à cause de la montée)
- Prévoir : maillot de bain
- Attention : le sentier grimpe assez fortement, il n'est donc pas conseillé aux familles avec des enfants en bas âge.

### DÉPART

- Départ de l'anse Dufour. Descendre les escaliers et emprunter un sentier sur la gauche (à l'opposé de la plage)
- Départ des Anses d'Arlet. Aller jusqu'au bout de la plage puis emprunter le chemin « privé » interdit aux voitures. L'entrée du sentier se trouve sur la droite en haut de la première côte.





Région Martinique

# Venez découvrir les musées régionaux

## ECOMUSEE



05 96 62 79 14

Anse Figuiier - 97211 Rivière-Pilote

### HEURES D'OUVERTURE

Mar - mer - jeu de 8h30 à 17h30  
Ven - sam de 8h30 à 17h00  
Dim de 9h00 à 17h00

### CONDITIONS D'ACCES

- ✦ Visites payantes - sauf le dernier samedi du mois gratuit
- pas de visites guidées
- ✦ Accueil de groupes 40 pers max
- ✦ Durée de la visite : 1h00

## MUSEE REGIONAL D'HISTOIRE ET D'ETHNOGRAPHIE



05 96 72 81 87

10 bd du Général de Gaulle - 97200 Fort-de-France

### HEURES D'OUVERTURE

Ouvert du lun au vend de 08h30 à 17h00  
le mar de 14h00 à 17h00 et le sam de 08h00 à 12h30

### CONDITIONS D'ACCES

- ✦ Visites payantes sauf le dernier samedi du mois gratuit
- ✦ Possibilité de visites guidées
- ✦ Accueil de groupes sur rendez-vous
- ✦ Durée de la visite : 45 mn à 1h00

## MAISON DES VOLCANS



05 96 52 45 45

Haut du Bourg - 97260 Marne-Rouge

### HEURES D'OUVERTURE

Lun de 14 à 17h  
Mar au ven de 8h30 à 17h  
Sam de 8h30 à 12h30  
Diman de 8h30 à 13h

### CONDITIONS D'ACCES

- ✦ Visites payantes sauf le dernier samedi du mois
- ✦ Possibilité de visites guidées sur rendez-vous
- ✦ Durée de la visite : 1h
- ✦ Projection de film à la demande

## MAISON DE LA CANNE



05 96 68 32 04

05 96 68 31 68

Quartier Vatable - 97229 Tois-Îlets

### HEURES D'OUVERTURE

Mar - mer - jeu de 8h30 à 17h30  
Ven et sam de 8h30 à 17h00  
Dimanche de 9h00 à 17h00

### CONDITIONS D'ACCES

- ✦ Visites payantes sauf le dernier samedi du mois
- possibilité de visites guidées (en anglais) sur rendez-vous
- ✦ Accueil de groupes (50 pers max) sur rendez-vous
- ✦ Projection : documentaire la route du sucre (25 mn) sur demande

### La gratuité valable dans tous les musées pour les :

- ✦ scolaires accompagnés de leurs enseignants
- ✦ étudiants (présentation de la carte)
- ✦ retraités de plus de 65 ans (sur présentation de pièces justificatives)
- ✦ personnes à mobilité réduite

## Musées régionaux

10 bd du Général de Gaulle

97200 Fort-de-France

Tél. 05 96 63 85 55

Fax: 05 96 63 74 11

mail : musées@region-martinique.mq

## Niveau 2



# MACABOU-GROSSE ROCHE : SUR LA CÔTE ATLANTIQUE



*Ceux qui aiment les paysages forts apprécieront cette marche d'une durée de 4-5 heures qui longe la côte atlantique. La rando Macabou - Anse Grosse Roche devrait séduire tous ceux qui s'y aventureront...*

**Vous allez emprunter un tronçon de la « Trace des caps » (Anse Caritan-Petit Macabou) qui fait 35 km (10h-11h de marche).**

**Les 2h-2h30 heures de marche (aller) sont fort agréables puisque le chemin de randonnée longe la côte offrant des vues superbes sur l'océan atlantique et sur les plages dont la magnifique anse Macabou ! On peut d'ailleurs se déchausser tout au long de cette plage...**

**Cette rando est un aller-retour. Les familles reviendront donc tranquillement par le même chemin.**





## CLIN D'ŒIL

Profitez pour vous arrêter à la chapelle de la vierge des marins, avant d'arriver à l'anse Grosse



Roche. Une chapelle qui avait été rénovée pour le film sur Toussaint Louverture dont des scènes ont été tournées en Martinique.

## PRATIQUE

Macabou - Cap Macré (Grosse Roche) : 6 km

Temps : 2h30-3 heures aller et 2h30-3 heures retour

Distance : 7 km

Enfants à partir de 10 ans

Prévoir : chapeau, T-Shirt manches longues, 2 litres d'eau et un maillot de bain.

Parking : gratuit Cap Macré, payant Macabou

Départ du Cap Macré : garer sa voiture au bout de la route, puis revenir à pied sur la route.

Remonter jusqu'à la rivière où se trouve un panneau signalétique de rando. Emprunter alors le chemin sur votre gauche.

Départ de Macabou : garer la voiture au bout de la plage à l'entrée des rochers. Puis partir en direction de Grosse Roche en longeant la plage.

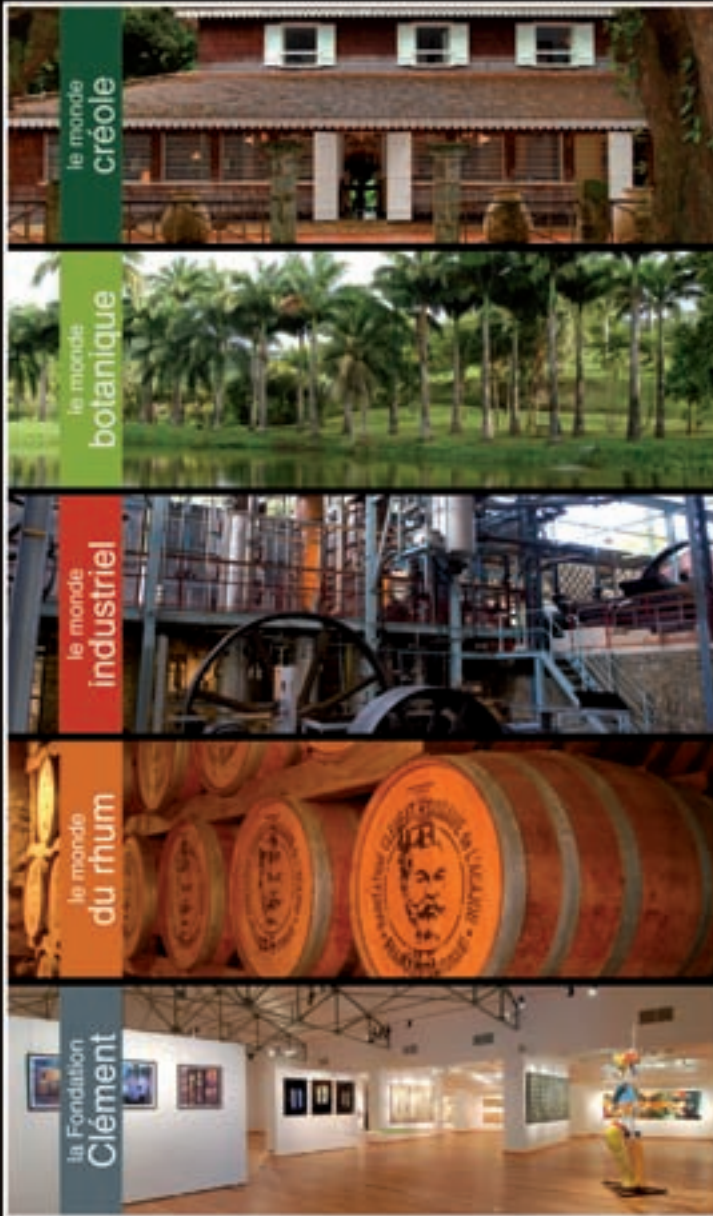
## NIVEAU 2

C'est une rando sans difficulté particulière si ce n'est la longueur du parcours (et l'ensoleillement !), c'est pourquoi nous avons décidé de lui attribuer un niveau 2.

Prudence donc du côté de l'équipement : chapeau obligatoire et de préférence choisir un T-Shirt à manches longues. Le soleil tape véritablement fort...



# Habitation Clément



le monde  
créole

le monde  
botanique

le monde  
industriel

le monde  
du rhum

la Fondation  
Clément

Domaine de l'Acajou - Le François Martinique  
Visite audioguidée - tous les jours  
de 9h à 17h30 - Tel 05 96 54 75 51  
[www.habitation-clement.fr](http://www.habitation-clement.fr)



  
**Créateurs**  
de Cocktails

**NOUVEAU**



Créez votre cocktail selon vos goûts et vos couleurs  
ou dégustez pur sur glace.

*Clement*  
COCKTAIL



[www.clementcocktails.com](http://www.clementcocktails.com)

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.

## Niveau 2



# ANSE MICHEL-CAP MACRÉ : PAYSAGES DE RÊVE...

*Ceux qui aiment les paysages de toute beauté apprécieront cette marche d'une durée de 5-6 heures qui longe la côte. La rando anse Michel-Cap Macré séduira assurément les randonneurs...*

Vous allez emprunter un tronçon de la « Trace des caps » (Anse Caritan-Petit Macabou) qui fait 35 km (10h-11h de marche). Les 2h30-3 heures de marche (aller) sont un éblouissement du début à la fin avec des paysages magnifiques. Sur le chemin, les randonneurs pourront se baigner plusieurs fois. Un bain d'autant plus apprécié qu'il n'y a quasiment pas d'ombre, et ceci du début à la fin. Prudence donc du côté de l'équipement : chapeau obligatoire et de préférence choisir un T-Shirt à manches longues. Cette rando est un aller-retour. Les familles reviendront donc tranquillement par le même chemin.

38







## CAP MACRÉ OU ANSE GROSSE ROCHE ?

Nombreux seront ceux qui s'arrêteront à Cap Macré car la rando fait quand même dans les 2h30 à 3 heures pour l'aller. Et, il faut bien revenir !

### NIVEAU 2

C'est une marche sans difficulté particulière si ce n'est la longueur du parcours (et l'ensoleillement !), c'est pourquoi nous avons décidé de lui attribuer un niveau 2.

### PRATIQUE

Anse Michel - Cap Macré (Grosse Roche) : 6 km  
Temps : 2h30-3 heures aller et 2h30-3 heures retour  
Enfants à partir de 10 ans  
Prévoir : chapeau, T-Shirt manches longues, 2 litres d'eau  
Parking : gratuit sur les deux plages

\* Départ du Cap Macré : garer sa voiture au bout de la route, puis revenir à pied sur la route.

Remonter jusqu'à la rivière où se trouve un panneau signalétique de rando. Emprunter alors le chemin sur votre gauche.

\* Départ de l'anse Michel : garer la voiture au bout de la plage (à gauche en arrivant) puis longer la plage (par la gauche). Le chemin commence dans les rochers.

## Niveau 2

# LA PLAGE DE GRANDE-ANSE PAR LE MORNE CHAMPAGNE

*Cette rando vous amène du bourg des Anses d'Arlet à Grande-Anse... Un chemin qui propose diversités de paysages : sous-bois, savane et chemin rocheux. Belles vues aussi...*

La rando commence par de la grimpe : eh, oui, il faut atteindre le sommet du morne Champagne.

Premiers efforts qui seront suivis par une accalmie. Ce sera quasiment plat ensuite jusqu'à l'arrivée aux Anses d'Arlet qui annonce également une descente.

Suivez avec attention le balisage car l'embranchement sur la droite n'est pas aisé à repérer. Il faut vous mettre en tête que les croix jaunes signifient : « ce n'est pas le chemin à prendre ! ». Arrivés à une intersection

40

multiple (possibilité d'aller tout droit, à droite ou à gauche),



repérez-vous à la croix sur votre gauche : ce n'est pas par là, ni tout droit vers la mer, c'est donc à droite, un chemin qui monte. Après la montée, le sentier redevient agréable, vous longerez une mare et traverserez une savane. L'arrivée est imminente quand vous apercevrez Grande-Anse. La vue est appréciable. Au départ aussi, la vue sur le bourg mérite une photo !

Vous entamez alors la descente vers la plage. Arrivés sur la route goudronnée, vous aurez envie de la prendre dans le sens de la descente : erreur ! Il vous faut la prendre du côté de la montée. Courage : elle n'est pas longue ! Puis vous arrivez sur la plage. Profitez pour prendre un bain. Il sera le bienvenu.





## DÉPART

- Du bourg, tout au bout de la plage, derrière le snack. Prendre la montée. Attention au panneau indiquant l'entrée du chemin, peu visible (repère : une jolie boîte aux lettres en forme de maison créole). L'entrée se trouve quasiment en face, de l'autre côté de la route.
- Retour : par le sentier que vous avez emprunté à l'aller. La solution pour les plus courageux. Pour ceux qui estiment avoir assez crapahuté, il reste le retour via la route nationale. Suivez-la tout simplement, vous arriverez à l'église du bourg en une petite vingtaine de minutes. Attention si des enfants vous accompagnent... même si sur la grande majorité du trajet il y a de confortables trottoirs, vous longez une route très fréquentée...

## PRATIQUE

- Parcours : 2 kms (aller)
- Départ : de la plage des Anses d'Arlet
- Durée : 1h à 1h30 aller
- Niveau : aucune difficulté particulière si ce n'est la montée assez raide du début...
- Prévoir : chapeau ou casquette, pantalon (plutôt que short) et maillot de bain



## Niveau 2



# LE COL YANG-TING

*Vous voici à Fonds-Saint-Denis pour une rando de trois heures qui vous mènera sur le col Yang-Ting. L'arrivée ? Le quartier Chanflor au Morne-Rouge après une immersion dans la forêt dense...*

Fonds-Saint-Denis est une commune très riche en matière de randonnée pédestre... En regardant le panneau à l'entrée, on en dénombre pas moins de 9 ! Celle que nous avons choisi de vous présenter est le Col Yang-Ting. Une rando agréable et peu difficile même si elle grimpe assez fort ! En prenant votre temps, vous devriez arriver au col en 40-45 minutes. Le sommet est au niveau du deuxième panneau « Forêt départementale Saint-James ». Vous vous en apercevrez rapidement, les alizés se font sentir...

Vous redescendrez ensuite jusqu'au quartier de Chanflor. Le retour se fait par le même chemin.

### PRATIQUE

Parcours : Église de Fonds-Saint-Denis - Quartier Chanflor au Morne-Rouge

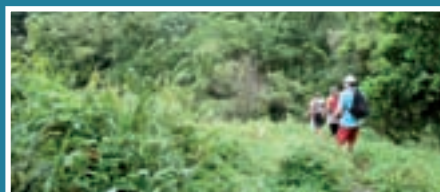
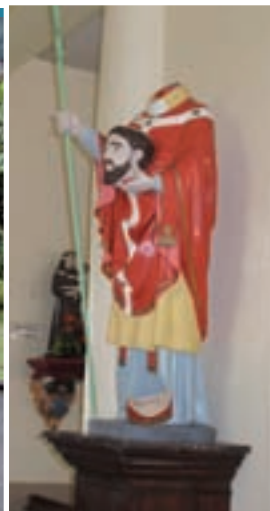
Durée : 3-3h30 heures (aller-retour)

Prévoir : parapluie et pull

Attention : parcours déconseillé après de fortes pluies







### ATTENTION

Ce chemin de randonnée, qui fait partie du Tchimbé raid, est peu utilisé. Le passage ne se fait donc pas aisément partout. Nous vous conseillons de le faire en compagnie d'un guide. Le nôtre a dû défricher du début à la fin de la balade !

### À REMARQUER...

Le poilu de la place, juste à droite de l'église. L'un des rares - et des premiers - poilus noirs de l'île.

### COMMENT S'Y RENDRE

Arrivés à Fonds-Saint-Denis, garez-vous près de l'église. N'hésitez pas à la visiter si elle est ouverte (avec son patron Saint Expedit)... Laissez le cimetière, montez vers l'école, puis le terrain de sport. Arrivés sur la route, prenez à droite. Au nouveau croisement, prenez à gauche, puis encore à gauche au croisement suivant. Quelques maisons encore et vous descendez vers la forêt. Vous êtes sur le bon chemin. Il vous suffit de le suivre jusqu'à Chanflor.



## Niveau 2

# TRIANON : PELÉE - AJOUPA BOUILLON

*Une balade qui offre une superbe vue sur la côte atlantique, quand elle se fait par beau temps. On voit alors loin, très loin. Le chemin vous mènera des flans de la Pelée aux gorges de la falaise. Le guide recommande cette sortie les jours de grosses chaleurs. À découvrir ? Des champs de christophine à perte de vue...*

### PRATIQUE

Temps : 1h30 aller / 1h30-2 heures retour  
 Enfants : à partir de 7-8 ans  
 Niveau : 2 (à cause de la montée du retour)  
 Départ et arrivée : parking de l'Aïleron (montagne Pelée)  
 Prévoir : parapluie (pour le soleil ou pour la pluie !) et un pull

### CLIN D'ŒIL

Les fougères sur le bord du chemin devraient amuser les plus jeunes... appliquées sur la peau, elles font comme des décalcomanies.

44



### ATTENTION

Il y a juste un embranchement à ne pas rater. Après avoir descendu les marches, un panneau vous indique la direction (prendre sur votre gauche). Suivez-la. Il ne faut marcher qu'une petite dizaine de minutes pour le second embranchement. Il est visible sur le retour, pas vraiment à l'aller. Cherchez donc au premier chemin rencontré sur votre droite le panneau avec les marcheurs. Vous le voyez ? Vous êtes sur la bonne voie. Prenez à droite. Après suivez le chemin jusqu'aux gorges de la falaise.

### COMMENT S'Y RENDRE

Arrivés au parking de la Pelée, garez votre voiture. Puis redescendez de quelques mètres. Un abri se trouvera sur votre gauche ainsi qu'un panneau indiquant « Ajoupa Bouillon ». Vous êtes à l'entrée de la rando.





## Niveau 2



# JUSQU'AU BOUT DE LA POINTE TÉNOS...

*Cette randonnée à Sainte-Marie offre une large diversité de paysages... Vous partirez d'une très belle forêt domaniale pour arriver à un bord de mer puissant. L'Atlantique fouette avec force les côtes de ce côté-là de l'île !*

À l'entrée de la forêt, continuez jusqu'aux carbet. Là, les chemins font un Y. Choisissez la voie qui part vers la gauche (ne pas emprunter le pont de bois). Une dizaine de minutes plus tard : autre Y. Choisir le chemin de droite. Commence alors la descente vers la pointe. Le chemin est dangereux pour les plus jeunes... La falaise est abrupte et les barrières de protection quasi-inexistantes.

Admirez la vue qui se dégage sur Sainte-Marie ou Trinité, sur les îlets aussi.

Tout doucement, le sentier s'enfoncé. Continuez jusqu'à une barrière de bois. Là, vous êtes au bout du chemin, face à la puissance de

l'océan. Ne vous aventurez pas au-delà : c'est interdit.

Il va falloir remonter ! Bon, ce n'est pas infranchissable, la montée dure un petit quart d'heure. Et puis, la vue valait le coup d'œil, non ? Arrivés au panneau « Pain de sucre », n'hésitez pas... Faites le détour. Une quinzaine de minutes sur un chemin plat en pleine forêt. Agréable. Et puis au bout il y a un pain de sucre remarquable dans une eau émeraude.

### PRATIQUE

- Traversez la commune de Sainte-Marie en direction du Marigot. Attention, la forêt de la Philippe (départ de la rando) se trouve à droite après la montée, bien avant l'anse Charpentier.
- Le panneau de la rando n'est pas très visible... Concentrez-vous plutôt sur la pub d'un célèbre restaurant se trouvant au pied de la rando.
- Parcours : 1,5 km en 1 heure à 1h30
- Glissant par temps de pluie

## Niveau 2

# « LA PELÉE : ÇA SE GRIGNOTE ! »



*La Pelée est une balade surprise, on ne sait jamais ce que le temps réserve et si le sommet va se découvrir. Il faut passer outre... même sous la brume, la promenade reste agréable.*

« Il ne faut pas se presser, il faut prendre son temps, la Pelée ça se grignote », nous explique notre guide, accompagnateur de moyenne montagne, Christian Bapin. Il poursuit : « Si vous prenez votre temps, la Pelée est accessible à un grand nombre et elle est agréable. C'est l'une des randos les plus sympas de l'île ». Il est vrai que ça grimpe. Parfois même, on doit s'aider des bras, ce serait presque de l'escalade... Mais si on prend son temps, le parcours reste facile. Il faut compter entre 1h30-1h45. Faire l'ascension avec un guide permet d'en apprendre beaucoup sur cette « réserve biologique intégrale ».





Le volcan ne commence que sur la deuxième partie du parcours, jusqu'au premier sommet, vous n'êtes pas sur la Pelée ! Le guide vous fera également remarquer des plantes que l'on ne retrouve quasiment que sur ces lieux. Un exemple ? Des plantes couvertes de rosée. Mais en les regardant de près, ces gouttes de rosée sont en fait des gouttelettes non pas d'eau mais gélatineuses. « Une curiosité de la nature, précise le guide. La plante s'est adaptée au milieu ».

Les randonneurs vont grimper durant une heure trente pour arriver au sommet, au deuxième refuge. Le bonheur total si la Pelée est dégagée car on a alors une carte de la Martinique à ses pieds. C'est beau ! Si le temps est brumeux, on est quand même content d'avoir réussi à atteindre le sommet (1245m).

Vous voilà en haut, profitez pour faire une pause. La descente aussi est sportive, tout autant que la montée !

### PRATIQUE

Temps : 1 h 30-2 heures aller/1h30-2 heures retour

Enfants : à partir de 10 ans

Départ et arrivée : parking de l'Aïlaron (Morne-Rouge)

### ATTENTION

En arrivant au niveau du deuxième refuge, un panneau indique le troisième refuge. Si aucun niveau n'est indiqué, ce sentier est plutôt réservé aux sportifs. Ne vous y



aventurez pas à la légère ! Ce n'est pas du tout, mais alors pas du tout du même niveau que ce que vous venez de faire. En famille ou randonneurs du dimanche, contentez-vous du deuxième refuge. C'est déjà pas mal.

## Niveau 2

# BOUCLE D'ABSALON : SA KA MONTÉ AN LO !

*Direction le « grand vert foyalais » avec une rando aux thermes d'Absalon. Voici la ville capitale comme on n'a pas l'habitude de la voir...*

Si le parcours n'est pas particulièrement difficile, il faut quand même signaler qu'il grimpe abruptement !



Il faudra donc le faire à votre rythme pour arriver tout là-haut sans



48

être trop essoufflé. Un parcours sympa pour ceux qui savent observer les alentours (végétation variée), ils auront même droit à une superbe vue sur la baie de Génipa...

Un petit conseil, si vous désirez commencer un peu plus facilement, prenez le parcours non pas par les thermes en bas, mais en remontant juste un peu le long de la route. À quelques mètres, un panneau vous indique une seconde entrée...

### PRATIQUE

Parcours : Absalon

Durée : 2-3 heures (boucle)

4 km

Attention : parcours déconseillé après de fortes pluies

### COMMENT S'Y RENDRE

Prendre la route de la Trace et bifurquer au niveau de Absalon (station thermale), après le jardin de Balata. Suivre la route jusqu'au parking.



## Niveau 2



# LA TRACE DES JÉSUITES

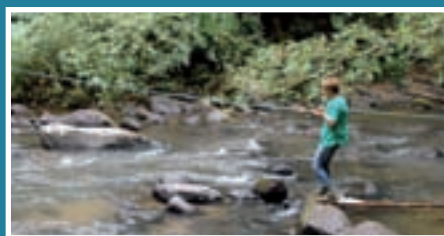
*Sur la route de la Trace, se trouve l'une des randonnées les plus connues de l'île. La Trace des Jésuites que les randonneurs ne font généralement que sur le premier tronçon (jusqu'à la rivière).*

### CLIN D'ŒIL

Nous incitons vivement les familles à traverser la rivière à l'aide de la corde. Passée cette rivière, ceux qui le désirent peuvent continuer pour arriver sur la route de Deux Choux. Mais la grande majorité des randonneurs se contenteront de la descente qu'ils viennent d'effectuer et remonteront tranquillement par le même chemin.

### PRATIQUE

Temps : 2 heures aller /  
1h30-2 heures retour  
Distance : 5,5 km (aller)  
Enfants : à partir de 12 ans  
Départ et arrivée : sur la route de la



Trace  
Prévoir : un pull

### POURQUOI LE NIVEAU 2 ?

Nous avons décidé de la classer d'un niveau 2 à cause des passages un peu sportifs à la descente, et c'est une vraie remontée au retour !

### COMMENT S'Y RENDRE ?

Sur la route de la Trace, prendre la direction du Morne-Rouge, l'entrée de la rando est repérable grâce à un panneau de randonnée largement visible depuis la route. Pour info, c'est après le tunnel et avant le Parc d'Émeraude.

Au Morne-Rouge...

Une escale **Sacrément Gourmande**



# RESTAURANT Le BAMBOU

Une cuisine authentique créole

- Spécialité savoureuses créoles
- Menu Spécial Randonneurs !!

Tous les dimanches,  
déjeuner dansant avec menu Spécial et Musique

Gastronomie Créole

• Tous les jours de 11h à 17h

Fond Morne-Rouge Morne-Orange

Tel : 0596 52 39 94

Fax : 0596 45 88 06

E-mail : [lebambou@wanadoo.fr](mailto:lebambou@wanadoo.fr)

FAM-425105-1



## OSEZ une RANDONNÉE dans la plus grande mangrove de l'île



pour découvrir  
la richesse et la biodiversité  
de cette forêt humide  
ACCOMPAGNÉ DE GUIDES  
ANIMATEURS

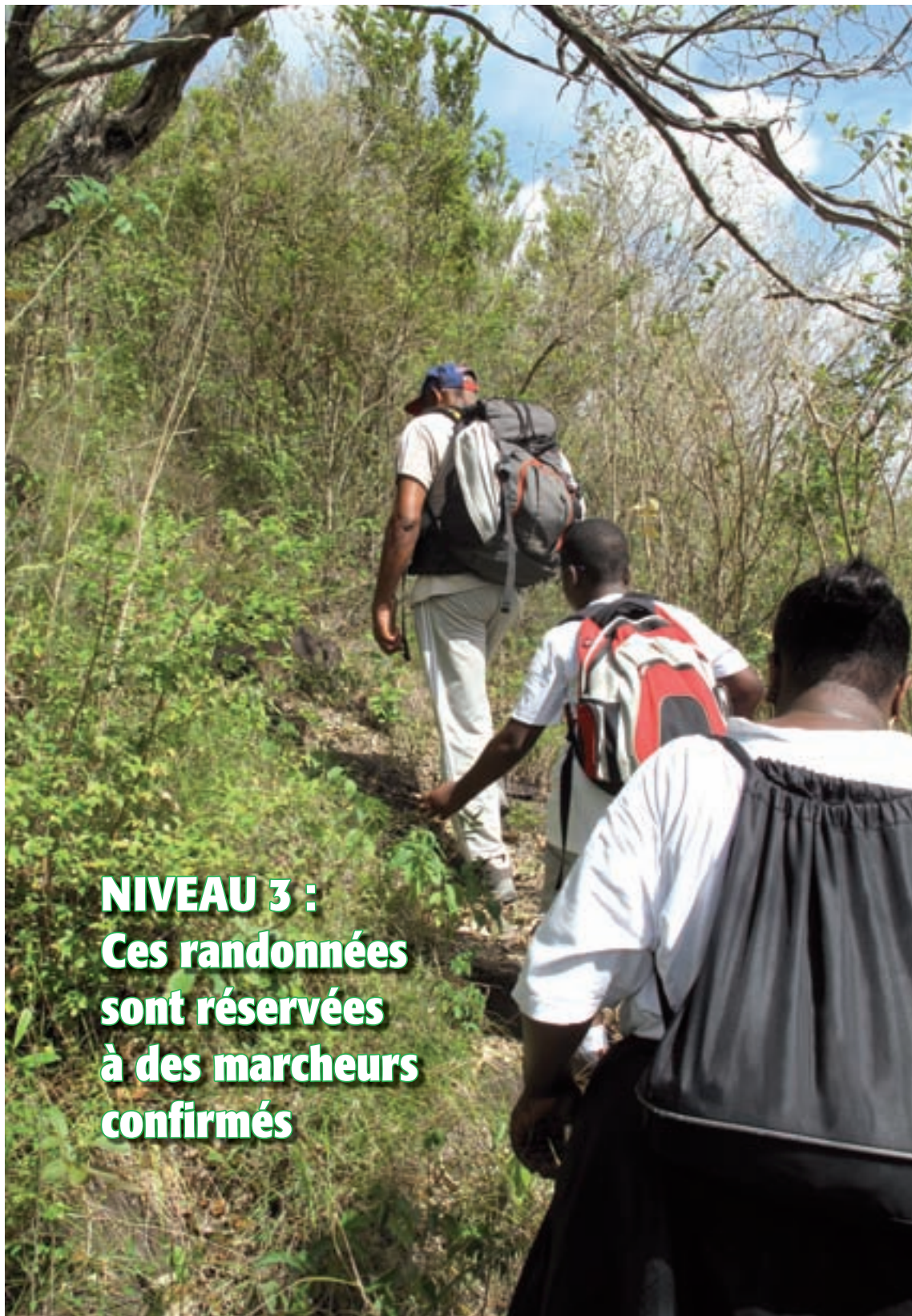
Association Ilseco  
Grand Cocotte - 97004 Pointe  
Tel : 0033 04 91 41  
[www.ilseco.com.gu](http://www.ilseco.com.gu)

rejoignez-nous



FAM-425105-1





**NIVEAU 3 :**  
**Ces randonnées**  
**sont réservées**  
**à des marcheurs**  
**confirmés**

## Niveau 3

# PRÊCHEUR - GRAND-RIVIÈRE : À PIED, PUIS EN YOULE !

*On en a tous rêvé un jour. Alors pourquoi ne pas se lancer à l'assaut de la mythique trace « Prêcheur-Grand-Rivière ». Le parcours n'est pas si difficile. Il est juste un peu long...*

Dans le sens Prêcheur-Grand-Rivière, le départ se fait en pente douce. En commençant par Grand-Rivière, la montée est beaucoup plus ardue... C'est un choix !

Il faut savoir que le chemin ne cesse de monter - en douceur certes mais de façon continue - jusqu'à la dernière heure. Jusqu'à Grand-Rivière où, là, les randonneurs entament effectivement une grande descente vers le petit port. Ce n'est pas forcément plus facile !

Cette marche est très agréable car les paysages sont beaux. Les plages vues du haut semblent si tranquilles. Pas mal non plus les vues sur ce qu'à la Réunion, on appellerait « cirque ».

La route n'est pas monotone.

Les paysages sont variés.

Notons pour finir que la marche ne s'arrête pas tout à fait là où elle commence « officiellement » (là, où il y a le petit pont). Arrivés au petit pont donc, les randonneurs ont encore un bon kilomètre pour arriver au bourg, avec une dernière-dernière montée qui semble bien cruelle quand on vient de faire les 20 km ! Une montée en plein soleil...







Arrivés à Grand-Rivière, profitez-en pour vous baigner avant de reprendre la route en direction du Prêcheur. Mais cette fois-ci, le chemin se fera en douceur avec... une yole ! Ils sont de plus en plus nombreux les randonneurs à faire l'aller-retour. Pourquoi pas... mais l'aller-retour reste réservé aux bons sportifs.

### PRATIQUE

- Prêcheur/Grand-Rivière
- Niveau 3 : si le parcours n'est pas très difficile d'accès, nous avons choisi de mettre cette rando dans le niveau 3 pour insister sur la longueur du sentier...
- Chrono : entre 4 h 30 et 6 heures
- Kilométrage : 20 km
- Attention à ne pas partir trop tard
- Plutôt pour marcheurs avertis, pas pour les enfants. Faire la marche en groupe, minimum 4 personnes
- Départ de l'anse Coulevre (parking) ou de Grand-Rivière
- 3 litres d'eau par personne, une collation, un maillot de bain

### CONSEILS

- L'office de tourisme du Prêcheur donne des contacts de pêcheurs pour faire le retour en yole.  
Tél : 0596. 52.91.43
- Compter 13 euros par personne pour le retour en yole (quel que soit le sens)

### BONS PLANS

- Ne pas hésiter à prendre une collation ou un verre dans le bourg... Les commerçants habitués aux marcheurs « épuisés » ont concocté quelques surprises comme des jus de fruits fraîchement pressés. Un vrai régal. Après l'effort, le réconfort !
- On peut aussi se restaurer sur place avant de prendre la yole ou se baigner sur la petite plage. Après une telle marche, la baignade est la bienvenue.

Niveau 3

## MORNE LARCHER : UNE BIEN BELLE VUE SUR LE ROCHER

*Avec ses 250 mètres de dénivelé (annoncé sur le panneau), la rando au Morne Larcher grimpe assez abruptement ! Mais la vue en haut de la « femme couchée » vaut la sueur dépensée...*

La rando est agréable et la récompense est de taille : le Sud, le rocher ou Sainte-Lucie (par temps clair) vus



54

du Morne sont tout simplement beaux.

Notons que la montée est - comme souvent - beaucoup plus aisée que la descente. On doit parfois s'agripper à quelques roches mais sans difficulté insurmontable. On passe facilement les petits obstacles.

Néanmoins, à cause de la végétation, on préférera un pantalon de sport à un short...

À noter, si l'ascension se fait en une heure - une heure quinze, la descente prend entre une heure quinze et une heure trente...

### ASTUCE

Pour les randonneurs débutants, nous conseillons de faire la randonnée en deux équipes. La première partant de l'anse Cafard, la seconde de Petite Anse. Vous échangerez les clés des voitures quand vous vous croiserez sur le parcours. Ainsi vous ne serez pas obligés de faire l'aller et le retour sur le même versant...





## DEUX DÉPARTS

- Juste après la plage de l'anse Cafard (route du Diamant via les Anses d'Arlet)
- Par le bourg de Petite Anse
- Le plus agréable est assurément de grimper par un versant et de redescendre par l'autre côté. Mais il vous faudra alors refaire la route en sens inverse (regravir, puis redescendre le Morne). Autre solution : emprunter la route qui relie les deux points. Suivre la route départementale est tout à fait faisable mais... en faisant attention à la circulation, car quelques points « névralgiques » (virages) demandent vigilance, les bas-côtés n'étant pas toujours aménagés.
- Voir les deux côtés du Morne est plus sympa qu'un aller-retour. En plus, si le randonneur prend cette solution, il profitera de trois attractions sur la route du retour.



Tout d'abord, le point de vue sur le rocher, puis la maison du baignard, enfin le mémorial Cap 110. Trois arrêts pour

pique-niquer, prendre des photos ou se désaltérer. Si c'est moins fatigant, c'est beaucoup plus long !

## PRATIQUE

- Niveau 3 : à cause de la montée abrupte
  - Durée de l'escalade selon l'ONF : de 3 heures à 3,5 heures pour 7 km (aller-retour)
  - Conseillée : aux adultes, les enfants peineraient dans la montée
  - Attention : ne pas faire la balade par temps de pluie, le sol devient très vite très glissant.
- Prévoir au minimum deux litres d'eau par personne  
Plutôt pantalon que short et T-Shirt à manches longues  
Un chapeau ou une casquette (pour le retour sur la départementale) et de l'écran total

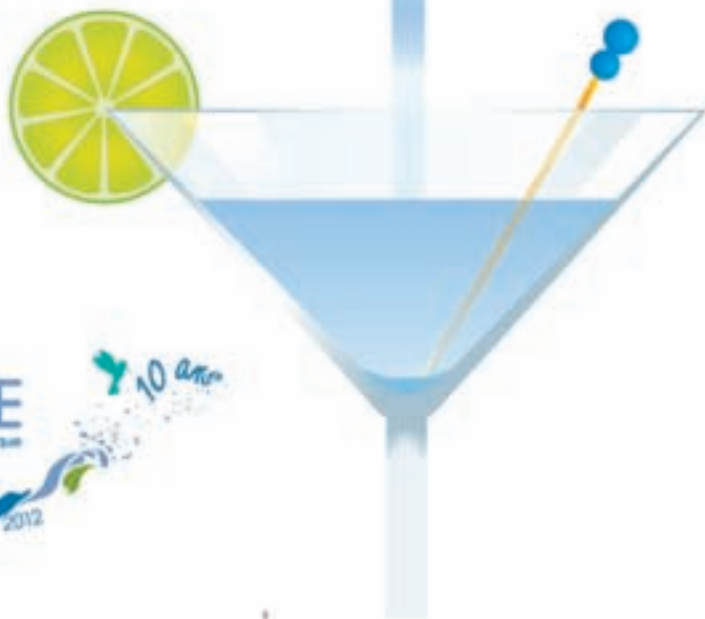
Gardons la forme  
en buvant une eau  
de qualité

BOIRE DE L'EAU DU ROBINET, C'EST MIEUX CONSOMMER



# L'EAU DU ROBINET COCKTAIL

QUALITÉ ÉCONOMIE ÉCOLOGIE

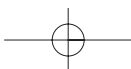


2012 - Communication Brest Ode





# EN PLEINE FORME avec les parcours santé



## Parcours santé

# TOUT LE MONDE A SAINTE-LUCE !

*Voici un parcours santé - rando à Sainte-Luce. Comme il se déroule sur le bord de mer, les familles pourront tout au long du parcours se baigner...*

Le parcours propose d'aller jusqu'à l'anse Mabouya. Mais chacun fera le trajet à son rythme et pourra s'arrêter quand bon lui semble, à chacun de doser ses efforts et de connaître ses limites... Le chemin étant un aller-retour, chronométrez votre temps et pensez qu'il vous en faudra autant pour le retour !

C'est assurément le plus agréable parcours santé de l'île, le plus long aussi... Comptez une petite heure trente pour l'aller, idem pour le retour avec des efforts un peu « soutenus » car on marche très souvent dans le sable. Sinon à part marcher dans le sable, pas de difficulté particulière. Tout le monde peut donc l'emprunter.

Pour une fois, le chemin est facile à suivre : longez la plage ! La seule petite difficulté est l'entrée dans le lotissement juste avant d'arriver à l'anse Mabouya. Mais vous ne pouvez vous tromper car des maisons bloquent l'accès au littoral.

Dirigez-vous donc vers un chemin qui monte sur votre droite.

Empruntez-le jusqu'à voir un panneau : sentier littoral (sur votre gauche à une intersection), que vous suivrez pour arriver sur la plage de l'anse Mabouya. Les derniers efforts ! Après une pause méritée, vous repartirez sur vos pas pour rejoindre le bourg.

Durant la première partie du parcours, jusqu'à la pointe Philipeaux, les randonneurs pourront même s'amuser à faire les exercices proposés.







### PRATIQUE

Lieu du départ : gendarmerie de Sainte-Luce

Durée : 2h30 à 3 heures

Longueur : 6 500 mètres (lire le panneau avant de partir)

Prévoir : eau, casquette, maillot de bain



## Parcours santé

# UN WEEK-END PATRIMOINE SPORT AU MORNE CABRI

*Le parcours-santé du Morne-Cabri se trouve au cœur de la mangrove lamentinoise. La presque île est ouverte de 5 h 30 à 18 h 30...*

Sachez pour l'histoire que le parcours a été installé sur un ancien embarquement sucrier d'où l'inté-



60

rêt « patrimonial » des lieux avec les ruines. Coté sport, les 1 750 mètres de la piste sont agréables et adaptés au plus grand nombre puisque chacun court ou marche à son rythme, utilisant - ou non - les appareils de remise en forme posés ça et là. Cette pluralité sportive (plat, montée) plaît aux familles qui fréquentent le Morne-Cabri en nombre, en semaine à partir de 16 heures et tout le week-end. Ceux qui voudraient juste « prendre l'air » trouveront aussi de quoi passer un bon moment en observant la faune alentour ou les panneaux éducatifs. Ils pourront aussi s'arrêter sur le « patelage » ou aire d'observation sur la mangrove. Bref, le Morne-Cabri, c'est un bon plan pour les sportifs et les familles avec enfants. Attention cependant, les poussettes étant interdites (dommage), les parents n'oublieront pas d'emporter un porte-bébé...





### PRATIQUE

Parcours-santé du Morne-Cabri  
Lieu du départ : Lamentin. Prendre la zone de la Lézarde (où se trouvent Ecomax et Renault). Prendre à droite et suivre les indications de la base nautique. Le parcours se trouve à gauche.  
Horaires : 5 h 30-18 h 30  
Attention : pique-nique interdit



## PARCOURS-SANTÉ DE SCHÆLCHER : BIEN PENSÉ !

*Le parcours-santé de Schœlcher est bien pensé car les niveaux sont vraiment séparés. Envie de difficulté ? Le morne à grimper se fait sentir, envie de plat pour débiter ? Le parcours du bas est fait pour vous !*

Le parcours-santé est largement fréquenté le matin entre 7 heures et 9 heures et le soir à partir de 16 heures. Marcher, courir, ou se servir d'appareils de remise en forme pla-

cés tout au long du chemin, c'est au choix. L'endroit reste calme même si le parcours-santé se trouve en plein Terreville ! La vue sur la baie est même très jolie la nuit tombant... Il faut compter entre dix et quinze minutes pour faire le grand tour.

### PRATIQUE

Parcours-santé de Schœlcher  
Lieu du départ : devant le collège de Terreville

## Parcours santé

# UN CHEMIN D'ENDURANCE AUX TROIS-ILETS !

*Aux Trois-Îlets, il existe un parcours de santé bien entretenu et bien pensé puisque tous les niveaux, des plus jeunes aux plus grands mouns, trouveront de quoi s'occuper... sportivement !*

Le site est facile d'accès, il est sur la route qui mène des Trois-Îlets à l'Anse à l'Âne. Il suffit de dépasser l'entrée de la Pointe du bout et le golf, en direction de l'Anse à l'Âne. Il est composé de trois espaces. Le premier est un parc pour enfants : certes, il reste peu de jeux, mais les plus jeunes trouveront toujours de quoi s'amuser en plein air ! Le deuxième espace est un espace sportif avec des aménagements conçus pour des exercices précis : étirements, élongation, musculation, slalom,

poutre, flexion, triples-barres, haies à sauter, etc. Faciles d'utilisation puisqu'à chaque étape, un panneau explicatif dit ce que le sportif doit faire. Troisième espace : le chemin d'endurance. Les plus sportifs l'emprunteront avec plaisir car les nombreuses marches à gravir dopèrent à coup sûr leur endurance !







### SPORT ET FAMILLE

Le chemin d'endurance peut trouver une autre vocation... Les familles l'emprunteront tout doucement, à leur rythme, avec haltes, pour découvrir tout là-haut la table d'orientation et la superbe vue sur la baie de Fort-de-France. L'accès le plus aisé se trouve non pas juste à l'entrée, mais au fond de l'espace sportif. La montée des marches de ce côté-ci est moins « raide ». Il faut compter environ une vingtaine de minutes pour faire la boucle.

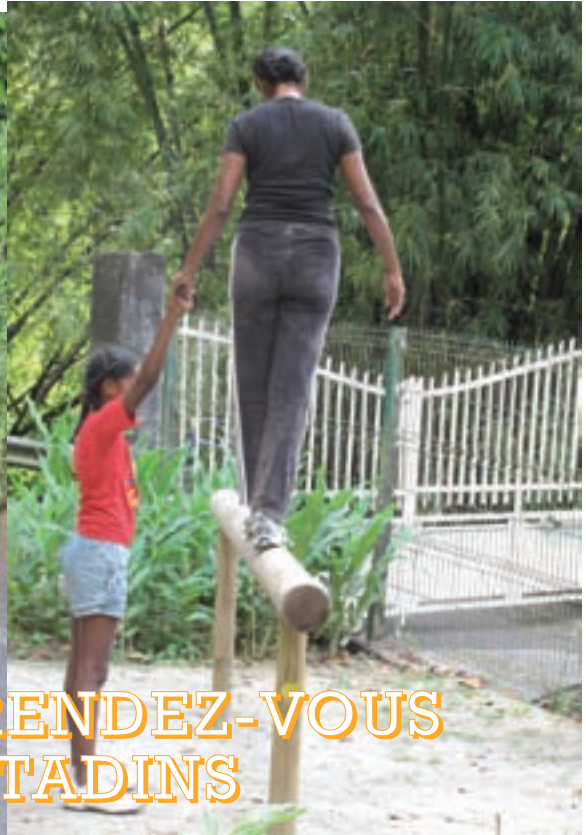
### PRATIQUE

- Parcours Santé de l'Espérance : Trois-Ilets
- S'y rendre : entre les Trois-Ilets et l'Anse à l'âne
- Tous niveaux : des enfants au 3<sup>e</sup> âge
- 3 espaces : sportif (chemin d'endurance de 673 m), enfant et tout-venant (parcours de santé de 340 m)
- Des carbetts ont été aménagés

pour se reposer à l'ombre, pique-niquer ou goûter...  
Après l'effort : le réconfort !

- Parking à l'entrée
- Gratuit

## Parcours santé



# DIDIER : LE RENDEZ-VOUS VERT DES CITADINS

*Le parcours-santé de Didier est très apprécié bien qu'il longe de bout en bout une route assez fréquentée par les voitures... L'air y est frais !*

En semaine, le parcours-santé est largement fréquenté le matin entre 7 heures et 9 heures et le soir, à partir de 16 heures. Le week-end, les sportifs se donnent rendez-vous pour toute la matinée... C'est rassurant de voir d'autres sportifs



car il y a peu d'habitations tout au long de la route qui mène à la fontaine.

Les pratiquants viennent principalement pour courir ou marcher mais ceux qui le désirent pourront également se servir d'appareils de remise en forme placés tout au long du chemin. L'endroit reste dans l'ensemble assez calme même si le parcours-santé longe une route, celle qui mène à la Fontaine Didier. Prudence donc, les voitures ont un peu tendance à aller vite !

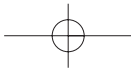
Les pratiquants apprécieront la fraîcheur du lieu...

### PRATIQUE

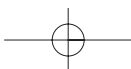
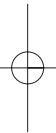
Parcours-santé de Didier (FdF)  
Lieu du départ : prendre la route de Didier et la continuer jusqu'au tunnel qui mène à la fontaine. Se garer juste après le tunnel et continuer à pied.

Distance : 7 km (aller)





# **ET AUSSI... D'autres activités nature**





## LE PADDLE : UN SPORT « FUN »

Voici le sport très en vogue, le SUP ou Stand-up Paddle. « Qu'est-ce donc ? » se demandent certains... Les « paddle » comme l'appellent les sportifs du club nautique, ce sont ces planches que les Tahitiens utilisaient pour naviguer. Ça ressemble à une planche à voile (sans la voile) et l'on pagaye debout. Ce n'est pas difficile. C'est donc ouvert à toute la famille : même aux plus jeunes. Et c'est amusant ! Durant les premières minutes, vous cherchez votre équilibre mais très vite, vous maintiendrez le cap. L'avantage de ce sport est qu'on peut le pratiquer en famille. La seule contrainte : porter un gilet de sauvetage dès que l'on

sort dans la baie (prêté par le club).

### PRATIQUE

- Qui : le club nautique situé à l'hôtel Carayou, des Trois-Ilets
- Horaires : ouvert 7 jours sur 7 de 9 heures à 17 heures
- Sans rendez-vous
- Contacts : 0596 66 19 06 ou [www.wk972.com](http://www.wk972.com)
- Tarifs :
  - \* SUP : 15 euros/heure
  - \* Planche à voile : 15 euros de l'heure (cours particulier : 1h = 40 euros, 3h = 90 euros et 5h = 130 euros)
  - \* Fun Board : 22 euros/heure
  - \* Wake-board : 25 euros le tour de 15 minutes
  - \* Kayak : 12 euros/heure le simple et 15 euros/heure le double

### PRÉVOIR

maillots de bain  
T-Shirt pour aller dans l'eau  
casquette ou chapeau







# Le Premier yaourt Bio fabriqué en Martinique

Certifié par ECOCERT, le site de production de la SNYL au Vert Pré a obtenu le **label AB : issu de l'agriculture biologique** pour son yaourt ferme Nature.



au lait biologique

Consommer Bio aujourd'hui, c'est préserver l'avenir.



POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ RÉGULIÈRE. WWW.MANGERBOUGER.FR

Et aussi...



## RANDO ÉCOLO EN KAYAK AU VAUCLIN

La société « A fleur d'ô » propose de découvrir le milieu marin depuis la Pointe Chaudière du Vauclin. Une balade pédagogique qui permet de comprendre les trois écosystèmes des côtes martiniquaises : le corail, l'herbier et la mangrove. Les organisateurs insistent : « Nous désirons mettre en avant l'interaction des trois écosystèmes pour faire comprendre combien il est important de les protéger ». La journée se passe donc en mer, en pagayant, avec visite d'un îlet. Sans oublier la pause aux fonds blancs avec acras... Une belle journée en perspective !

### PRATIQUE

Jours de sortie : 7j/7j  
 Horaires : 9h30-15 heures  
 Tarifs : 40 euros adultes, 30 euros enfants (6-12 ans)  
 Enfants acceptés à partir de 6 ans  
 Contacts : 0696 50 25 35/92 35 84







Et aussi...

## CANYONING : LE PLEIN DE SENSATIONS...

*Voici un circuit qui permet de s'initier au canyoning. Une initiation certes ouverte à tous, mais qui vous donnera de nombreuses sensations et émotions ! Le circuit proposé par Max (diplômé d'état) a bien été étudié... Il propose même des descentes « vertigineuses »... Le rendez-vous est donné à 9 heures à Saut Gendarme, route de la Trace. Le groupe (six personnes maximum)*

*va vivre durant les quatre heures qui vont suivre des sensations fortes !*

### PRATIQUE

Qui : Max de « Vert Evad »  
 Lieu du RDV : Saut gendarmes (sur la route de la Trace)  
 Tarif : 40 euros  
 Attention : enfants à partir de 10 ans  
 Uniquement sur rendez-vous  
 Durée : 4 heures  
 Contact : 0696. 33.93.20



### PRÉVOIR

Max prévoit l'équipement (sécurité et combinaison de plongée)  
 À vous de prendre des chaussures de sport qui peuvent se mouiller  
 Un appareil-photo (Max vous prêter un caisson étanche)  
 Des vêtements type « sport »  
 Un goûter ou un déjeuner pour l'après-canyoning, Max prévoyant des barres céréales au milieu du parcours pour redonner un coup de peps.



Et aussi...

## À L'ABORDAGE !

*Voici les plages entre Prêcheur et Grand-Rivière mais vues de la mer... avec Maxo, patron à Grand-Rivière à bord de la yole « Saint-Jean II », pour une balade de deux heures à deux heures trente qui va relier les deux communes du bout de l'île.*

La balade est vraiment agréable. On se croirait sur les plages de « Pirates des Caraïbes ». C'est une vraie découverte car certaines plages ne sont pas accessibles à pied... L'avantage de faire le circuit maritime avec Maxo, c'est qu'il est né à Grand-Rivière, donc il connaît « par cœur » le coin.

La balade se fait aussi selon les désirs des clients : l'îlet la Perle, pratiquer du PMT (palmes, masque, tuba), haut-fond, jouer les Robinsons sur une plage déserte, etc...

### DÉPART

70

Au choix : de l'une ou l'autre

commune. L'heure est à pré-établir avec le marin-pêcheur lors de l'inscription obligatoire.

### PRATIQUE

Qui : Maxo

Lieux du RDV : Prêcheur (anse Coulevre) ou Grand-Rivière (port)

Tarifs : 16 euros adulte et 8 euros enfant moins de 9 ans.

Et aussi : Maxo propose aux randonneurs le retour de la marche

Prêcheur-Grand-Rivière à 13 euros

Départs : tous les jours avec une

inscription obligatoire

Durée : 2 heures à 2 h 30

Contacts : 0596.55 74 36

ou 0696 83 13 15

### PRÉVOIR

Maillot de bain, vêtements de rechange, palmes-masque-tuba casquette ou chapeau, appareil photo, écran total, lunettes de soleil, chaussures qui vont dans l'eau (ou pieds nus), pique-nique ou goûter



**Ushuaïa**  
Hamman

NOUVEAU

Découvrez le rituel  
ancestral du hamman



RESPECTER VOTRE PEAU, C'EST DANS NOTRE NATURE.

# ASSURANCE HABITATION



Ma bancassurance  
ça change tout.



**Crédit Mutuel**  
**LA banque à qui parler**

Annexes : Caisses de Crédit Mutuel affiliées à la Caisse Fédérale du Crédit Mutuel Antilles Guyane, Société Coopérative à responsabilité limitée au capital variable de 2 391 060 euros, 6,25km rue du professeur Raymond Garcia - BP 920 - 97245 Fort de France cedex, immatriculée au registre du Commerce et des Sociétés B 682 032 261 00046, contrôlée par l'autorité de contrôle prudentiel (ACPr), 61 rue Talhouët, 75436 Paris Cedex 09, intermédiaire en opération d'assurance sous le N° Orias 07 032 774 consultable sous [www.orias.fr](http://www.orias.fr). Contrats d'assurances souscrits auprès d'NCM IARD S.A., ACM VIE S.A., régies par le code des assurances.