



DÉVELOPPEMENT PHYSIQUE : CARDIO ET ENDURANCE À LA RÉUNION

_____ Du 8 au 17
_____ mai 2025



XX

SÉJOUR EXCLUSIF



Sommaire

Présentation

Hébergement

Programme

Informations pratiques

Notre offre

Contact



Présentation

L'île de la Réunion, surnommée "L'île Intense", est un paradis pour les amateurs de trekking. Située dans l'hémisphère Sud, au cœur de l'archipel des Mascareignes, cette île tropicale offre des parcours de randonnée inoubliables pour les voyageurs en quête de sensations fortes.

Entre le majestueux volcan Piton de la Fournaise, les montagnes escarpées, et les traditions locales, la Réunion propose des trekkings sur-mesure, riches en expériences uniques. Près de la moitié de l'île est protégée par le Parc National de la Réunion, et ses pitons, cirques et remparts sont inscrits au Patrimoine Mondial de l'Unesco.

La Réunion, avec ses sentiers et ses rencontres, offre une aventure de trek inoubliable, alliant nature préservée et richesse culturelle.



Un séjour formation : pourquoi et pour qui ?

Ce séjour à La Réunion est spécialement conçu pour les professionnels du sport et les coachs souhaitant améliorer leur cardio et endurance tout en explorant des paysages incroyables.

Ce voyage offre l'opportunité unique de combiner développement physique et aventure. Guidés par un coach expérimenté, vous vivrez des randonnées inoubliables et repartirez avec de nouvelles perspectives sur votre pratique sportive.

Votre hébergement



Programme

JOUR 1

Bienvenue à La Réunion

Après avoir découvert l'île vue du haut en arrivant, Vous serez accueillis par votre accompagnateur local à l'aéroport de St Denis Roland Garros

Puis en route pour vers le cirque de Cilaos !

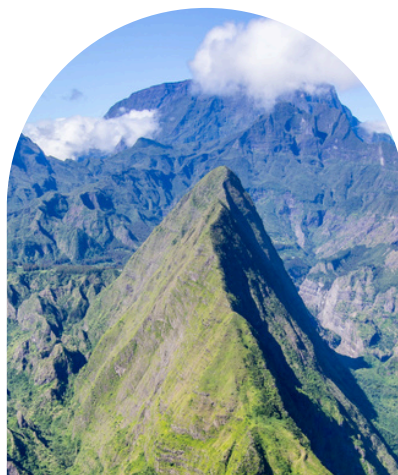
Pour le rejoindre, vous empruntez la route surnommée la route aux 400 virages. Une route sinueuse mais avec une vue à couper le souffle !

Le déjeuner est libre, vous pouvez choisir parmi des options variées selon vos envies.

Après-midi détente et découverte du village de Cilaos réputé pour sa broderie, ses lentilles et son activité viticole.

Installation à l'hôtel 3* puis diner

(Temps de transport estimé : 2h)



Programme

JOUR 2

Cilaos - Marla

Petit déjeuner à l'hôtel.

Le matin, vous prévoyez votre pique-nique avant le départ.

Lacez bien vos chaussures, en route pour une boucle de 8 km, de Deia à Soller !

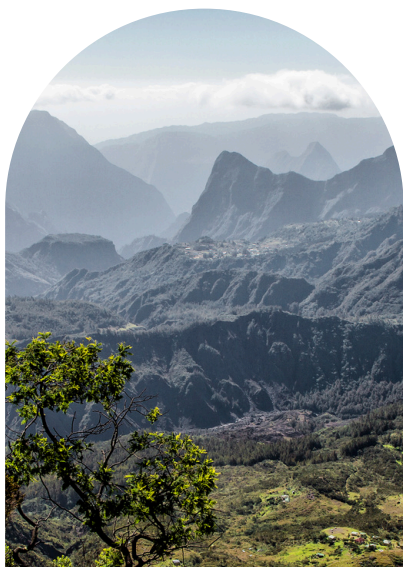
(Niveau de difficulté : facile , Durée : 4h avec pauses, Matériel : des chaussures adaptées à la marche sur terrain rocheux).

Une randonnée très variée qui combine la visite du village de Deia et les chemins côtiers d'une grande beauté.

Retour à l'hôte

Dénivelé + : 1310m
Dénivelé - : 880m
Temps de marche estimé : 6h

Alternative : prenez le bus public (sous réserve de places disponibles) jusqu'à la route d'ilet à Corde, départ du sentier menant au col du Taïbit. Vous ne passez alors pas par la cascade Bras Rouge. La randonnée fait alors :
Dénivelé + : 850m
Dénivelé - : 470m
Temps de marche estimé : 3h45



Programme

JOUR 3

Marla - Roche Plate

Petit-déjeuner

Prévoyez votre pique-nique avant le départ quittez Marla et longez la rivière des Galets pour rejoindre la cascade atypique de Trois Roches, un lieu idéal pour pique-niquer. Vous longez ensuite le rempart du Maïdo et atteignez l'îlet de Roche Plate.

Encore une journée riche d'émerveillements malgré l'effort !

Installation et dîner au gîte (dortoirs de 6 à 9 personnes avec sanitaires communs).

Dénivelé + : 350m

Dénivelé - : 860m

Temps de marche estimé : 5h



Programme

JOUR 4

Roche Plate - Cayenne

Vous laissez l'îlet de Roche Plate, prenez de quoi pique-niquer et rejoignez la Brèche.

Vous basculez ensuite vers les Orangers, et continuez la descente vers les Lataniers puis la rivière des Galets. Vous rejoignez ensuite Cayenne.

Installation et dîner au gîte (dortoirs de 4 personnes avec sanitaires communs).

Dénivelé + : 460m

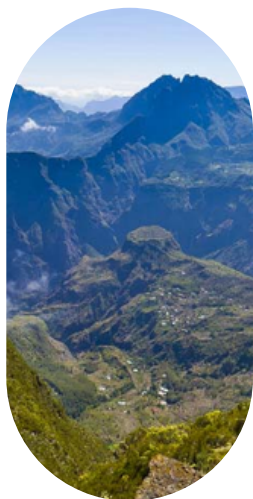
Dénivelé - : 1030m

Temps de marche estimé : 5h15

Alternative : Vous quittez Roche Plate et descendez jusqu'à Roche Ancrée où vous pouvez vous rafraîchir dans de belles vasques. Vous rejoignez ensuite Cayenne.

Dénivelé + : 230m

Dénivelé - : 800m



Programme

JOUR 5

Cayenne - Aurère

Après votre petit-déjeuner, vous prenez de quoi pique-niquer et vous continuez la découverte du cirque de Mafate et traversez de petits îlets : Grand Place, îlet à Bourse, îlet à Malheur...

Ce sont de très petits villages où règne un charme particulier. Une autre facette de l'île

Vous atteignez ensuite Aurère.

Installation et dîner au gîte (dortoirs de 4 à 6 personnes avec sanitaires communs).



Dénivelé + : 890m
Dénivelé - : 510m
Temps de marche estimé : 5h

Alternative : rejoignez Aurère par un sentier plus direct, en passant par Bord Bazar. La randonnée ferait alors :

Dénivelé + : 630m
Dénivelé - : 250m
Temps de marche estimé : 3h15



Programme

JOUR 6

Aurère - Pas de Bellecombe

Après votre petit-déjeuner, vous prenez de quoi pique-niquer et vous quittez le joli village d'Aurère, traversez îlet à Malheur puis empruntez le sentier Scout pour sortir du cirque de Mafate.

Les vues sur le Bas Mafate sont superbes !

Votre chauffeur vous amène vers le massif de la Fournaise et ses paysages lunaires.

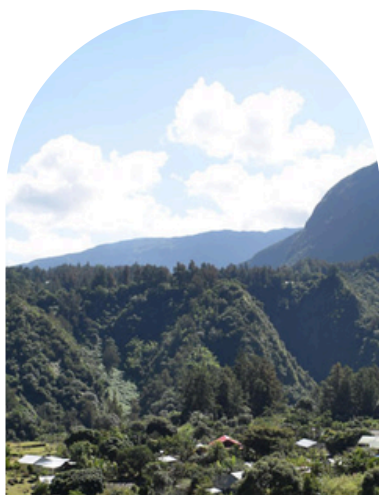
Un symbole de l'Île emplis d'émotions en admirant ce panorama !

Installation et dîner au gîte (dortoirs de 4 à 6 personnes avec sanitaires communs - prévoir draps de sac).

Dénivelé + : 960m

Dénivelé - : 240m

Temps de marche estimé : 4h



Programme

JOUR 7

Piton de la Fournaise - Côte Ouest

Départ matinal pour effectuer l'ascension d'un des volcans les plus actifs de la planète. Vous descendez dans l'enclos et arrivez rapidement au premier cratère Formica Léo. Tout au long de l'ascension, vous pouvez admirer des petits cratères dans l'enclos et différentes coulées de lave.

Puis, vous arrivez au point de vue du cratère Dolomieu.

Ouvrez grand les yeux, un panorama à couper le souffle !

Le retour au gîte se fait par le même chemin.

Puis vous rejoignez votre hôtel à La Saline les Bains avec accès direct à la plage !

Le déjeuner est libre, vous pourrez choisir parmi des options variées selon vos envies.

Et puis, place à la détente ...

Installation et dîner à l'hôtel pour 2 nuits

Dénivelé + : 630m

Dénivelé - : 630m

Temps de marche estimé : 6h



Programme

JOUR 8

La Côte Ouest

Vous profitez de votre journée libre pour visiter ou tout simplement vous reposer !

Vous n'avez que l'embaras du choix : croisière pour observer les dauphins, baptême de plongée sous-marine ou de parapente, survoler l'île en hélicoptère, profiter du lagon en paddle et des belles plages de l'Ouest (Ermitage, Boucan Canot, Roche Noires...) et bien d'autres !

(Activités en option nous consulter)

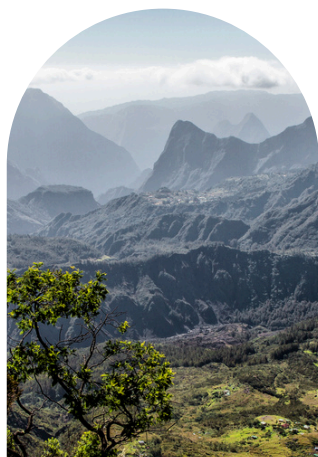
Le déjeuner est libre, vous pourrez choisir parmi des options variées selon vos envies.

Dîner et nuit dans votre hôtel 3* en chambre individuelle



JOUR 9

Au revoir la réunion !



Journée libre pour profiter des charmes de l'Ouest.

Déjeuner libre.

Vous êtes ensuite transféré en fin d'après-midi à l'aéroport (selon l'horaire de votre vol). Vous procédez à votre enregistrement, puis embarquez sur votre vol retour.

En duo

Vous souhaitez partager cette aventure ?

Notre séjour de trek à La Réunion n'est pas réservé uniquement aux professionnels du sport.

Si vous souhaitez venir accompagné d'un élève ou d'un ami également sportif, c'est tout à fait possible !

Que ce soit pour progresser ensemble, partager des moments inoubliables ou simplement vivre une aventure à deux, notre formule s'adapte à vos besoins. Les accompagnants pourront participer pleinement aux activités sportives, profiter des magnifiques paysages de l'île et bénéficier des mêmes conseils et encadrements professionnels que vous.



Pourquoi venir avec un accompagnant ?

Motivation partagée : Se dépasser à deux, c'est encore plus motivant !

Complicité renforcée : Partagez des souvenirs uniques dans un cadre exceptionnel.

Programme adapté : Votre accompagnant bénéficiera du même programme de trek pour améliorer son endurance et son cardio.

N'hésitez pas à nous contacter pour toute question ou pour ajouter un accompagnant à votre réservation. Ensemble, vivez l'aventure sportive de votre vie à La Réunion !

Infos pratiques



FORMALITÉS

Carte d'identité ou passeport en cours de validité



DÉCALAGE HORAIRE

+2h par rapport à Paris (ou +3h selon le changement d'heure)

Temps de vol entre Paris et St Denis : 11h05



CLIMAT

La meilleure période pour découvrir la Réunion se situe entre Mai et Octobre, pendant la saison sèche.



DIVERS

Monnaie : L'euro

Électricité : Pas besoin d'adaptateur

Notre Offre

Cette offre comprend :

La gestion et réservation du séjour par l'agence WELLNESS VOYAGES

L'hébergement comme mentionné dans le programme (8 nuits)

Les taxes de séjour

Les petits déjeuners et les dîners (soit 8 dîners, hors boissons)

Les transferts privés aéroport - Cilaos le jour 1, sentier Scout - gîte du volcan le jour 6, gîte du volcan - la Saline les Bains le jour 7 et la Saline les Bains - aéroport le jour 9 (soit 4 transferts)

Le suivi des bagages à Cilaos, Pas de Bellecombe et la Saline les Bains

Un accompagnateur en moyenne montagne (comprenant le guidage et ses frais d'hébergement et restauration) du jour 1 au jour 7 (soit 7 jours)

L'assistance 7j/7 et 24h/24 durant le circuit

Le carnet de voyage comprenant le descriptif détaillé de chaque étape et randonnée (fichier PDF) et deux cartes IGN (un carnet pour le groupe)

Non inclus :

- Les billets d'avion pour St Denis de La Réunion
- Les déjeuners
- L'assurance annulation / multirisques (recommandée)
- Le bus public à Cilaos (2 € par personne et par trajet)
- Les frais annexes, les dépenses personnelles et les pourboires / activités et visites en option
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans « Inclus »

à partir de **1 750€** par personne

(Base 10 participants minimum — pour un départ du 8 au 17 Mai 2025)
Sous réserve de disponibilité à la réservation







wellness
voyages



Contactez-nous !

Information séjour - WELLNESS VOYAGES :

+33 (0)6 75 68 50 57 - contact@wellness-voyages.com

+33 (0)6 67 49 81 15 - julie@wellness-voyages.com

www.wellness-voyages.com