

Séjour trail à La Réunion

L'île en diagonale !

7 jours / 6 nuits → 5 jours de trail

2026



L' île en diagonale !

Découvrir l'île de La Réunion en trail, c'est possible!

80% de ce séjour trail passe par les sentiers du Grand Raid de La Réunion. Idéal pour une reconnaissance en vue d'une future participation ou simplement pour découvrir ce que vivent ces « fous » chaque année. Venez vivre La Réunion : son mode de vie, sa culture et ses paysages à couper le souffle!

Vous y trouverez :

- **Le meilleur de la Réunion en trail** : 5 jours de trail sur les plus beaux terrains de l'île.
- **La traversée de l'île à travers les plus beaux sites** : le volcan, les cirques de Cilaos, Salazie et Mafate.
- **L'encadrement par un spécialiste** du trail, accompagnateur en montagne et coach diplômé à La Réunion.
- **Des échanges et des conseils personnalisés** pour progresser.
- **En pension complète** avec vos transferts et le suivi de vos bagages sur chaque lieu d'arrivée d'étape (sauf Mafate), en gîtes ou hôtels tout confort.
- **8 participants maximum** pour plus de confort et de convivialité.

Dates : du **16 au 22 mai** 2026 | Du **20 au 26 juin** 2026 | Du **25 au 31 juillet** 2026 | Du **22 au 28 aout** 2026

Séjour de 7 jours/6 nuits dont **5 jours de trail** sur des sentiers exceptionnels d'environ **110 km et 6600 m de D+ et 6900 m de D-**

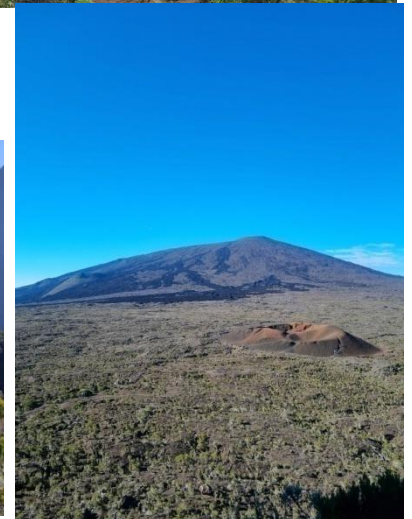
Niveau 6-8/10 (intermédiaire ++ à confirmé)



Informations générales

- **Durée** : 7 jours / 6 nuits dont 5 jours de trail.
- **Rendez-vous** : accueil à l'aéroport le samedi et transfert vers le gîte du Volcan
- **Fin du séjour*** : le vendredi matin à St Gilles, ou transfert à l'aéroport.
- **Hébergements** : gîtes et hôtels confortables.
- **Niveau** : endurance en trail en montagne . Enchainement de journées entre 5h et 8h par jour sur terrain technique.
- **Prix** (hors billet d'avion) :

→ **1450 €** sur une base 8 personnes.



* Possibilité de prolonger le séjour avec notre partenaire :



Niveau du stage et prérequis

Distance : 17 à 29 km par jour

Dénivelé : 700 à 2.100 D+ par jour

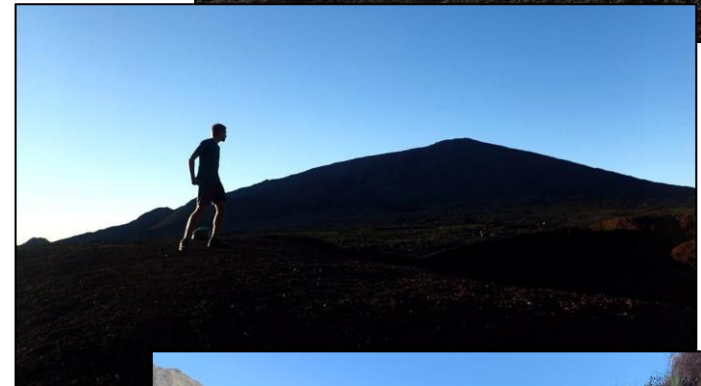
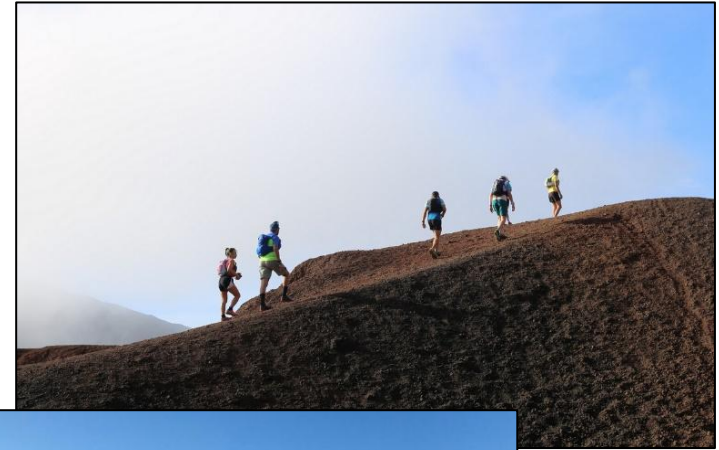
Terrain : Sentiers techniques et souvent raides et étroits.

UTMB index mini : 500

Pré-requis : Vous pratiquez régulièrement la course à pied (au moins 2 sorties d'1h30 par semaine) et vous réalisez régulièrement une sortie longue en rando-course de plus de 4h sur sentier. Vous pratiquez d'autres sports d'endurance (vélo, ski de fond...), et vous pratiquez régulièrement la randonnée en montagne.

Pendant le stage : 5 jours, et de 17 à 29 km par jour et de 700 à 2.100 D+ maximum par jour. Les sorties pourront durer jusqu'à 5-8h en montagne.

Technicité du terrain : Pierriers, crêtes, pentes raides. Vous êtes à l'aise sur tous types de sentiers et pouvez rencontrer des passages techniques et exposés.



Le kilométrage et le dénivelé mentionnés ne sont qu'indicatifs. Les encadrants peuvent être amenés à faire évoluer ce programme, notamment en fonction des conditions climatiques, du niveau physique et technique des participants, ou de tout autre événement inattendu.

Equipement

En montagne, et encore plus à La Réunion, **la météo peut changer à tout moment et très brutalement** : pluie, vent, humidité, rayonnement solaire, températures très chaudes ou très froides. Soyez toujours suffisamment équipés pour faire face à ces changements et pour assurer votre sécurité.

Au minimum à la journée :

- ☐ Sac à dos de trail de 7 à 12 L *
- ☐ Chaussures et chaussettes adaptées pour le trail
- ☐ Veste imperméable et coupe-vent (ultralight)
- ☐ Haut à manches longues chaud
- ☐ Bâtons si vous êtes habitués
- ☐ Lunettes de soleil + casquette/tour de cou + crème solaire indispensable
- ☐ Mini-trousse de secours avec couverture de survie
- ☐ Téléphone portable chargé
- ☐ Lampe frontale
- ☐ Sac à déchets
- ☐ Eau (2 L minimum)
- ☐ Encas : sandwich, barres, fruits secs...

Pour le séjour :

- ☐ Bonnet et gants fins
- ☐ Collant ou pantalon long
- ☐ Drap de soie (sac à viande)
- ☐ Tenue de rechange pour les gîtes, savates
- ☐ Maillot de bain
- ☐ Affaires de toilette et serviette
- ☐ Papier toilette
- ☐ Bouchons d'oreilles, pharmacie personnelle
- ☐ Argent liquide pour les boissons et dépenses personnelles

* le séjour comprend une nuit en itinérance sans récupération de bagages, il faudra prévoir votre équipement du soir dans le sac de la sortie.

Pensez à adapter cette liste en fonction de la météo et de vos besoins personnels...



Programme jour par jour

J1 Accueil et présentation du séjour

Journée: navette de l'aéroport vers le Volcan

Après midi : installation au gîte.

17h : briefing du séjour.

19h : dîner.

J2 Volcan – Bourg Murât

9h-15h : sortie ≈ 27 km - 900 D+ / 1500 D-

18h00 : briefing et échange

19h : dîner

J3 Bourg Murât - Cilaos

8h-15h : sortie ≈ 29 km - 1300 D+ / 1700 D-

18h : briefing et échange

19h : dîner.

J4 Cilaos

9h -12h : sortie en option ≈ 9 km – 600 D+ / 600 D-

Après-midi : retour au gîte et temps libre dans Cilaos.

18h : briefing et échange

19h : dîner.

J5 Cilaos – îlet à Malheur

9h-16h : sortie ≈ 29 km 1700 D+ / 2100 D-

18h : briefing et échange

19h : dîner

J6 îlet à Malheur - Maïdo

8h-14h : sortie ≈ 17 km - 2100 D+ / 1000 D-

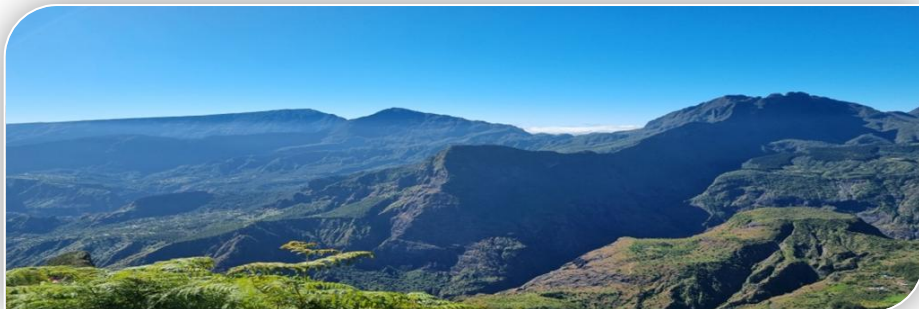
14h : Transfert vers hôtel

19h : dîner de fin de séjour

J7 St Gilles et transfert aéroport

Matinée et déjeuner libre

Après-midi : navette vers l'aéroport si besoin



Prix (hors billet d'avion) :

→ **1450 €**

Hébergements *

Nuit 1 : Volcan

Gîte du volcan



Nuit 2 : Bourg Murât

Chambre d'hôtes Alicalapa



Nuit 3 : Cilaos

Villa Grondin



Nuit 4 : Cilaos

Villa Grondin



Nuit 5: St Gilles les bains

Hôtel Le Grand bleu



Nuit 6: St Gilles les bains

Hôtel Le Grand bleu



* Les hébergements peuvent être différents mais de même niveau de qualité.

Votre encadrant



Julien Witkowski

Accompagnateur en Montagne & ultra-traileur expérimenté, coach sportif

« Courir pour voyager, voyager pour découvrir, découvrir pour partager », telle pourrait être ma devise. Après 13 ans en Guadeloupe, j'ai posé mon sac à dos à La Réunion depuis maintenant 5 ans, où j'y exerce le métier d'accompagnateur en montagne mais également d'entraîneur en trail.

Je pratique le trail depuis plus de 10 ans et j'ai eu l'occasion de participer à plusieurs compétitions à La Réunion (3 « Diagonale des Fous » et une « Mascareignes »), mais aussi dans d'autres régions du monde (Chili, Costa Rica, Thaïlande, Alpes).

Aujourd'hui, c'est avec passion que je partage mes connaissances sur l'île intense mais aussi des conseils et mes expériences de sorties en montagne.



Informations pratiques

Prix :

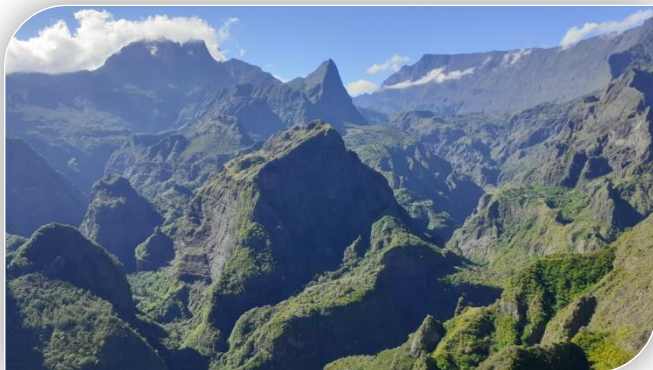
→ **1450€**

Le tarif comprend :

- ✓ l'encadrement par un accompagnateur en montagne spécialiste du trail,
- ✓ la pension complète du premier soir (diner) au dernier jour matin (petit-déjeuner),
- ✓ le transfert de vos bagages entre chaque étape. (sauf Mafate)

Le tarif ne comprend pas :

- x les boissons et dépenses personnelles,
- x le repas du premier et du dernier jour midi,
- x les assurances annulation et rapatriement,
- x les billets d'avion.



Une question ? Plus d'informations? Vous êtes déjà un groupe et vous souhaitez du sur mesure?

instantsmontagne@gmail.com

06.93.32.33.84

Instants Montagne - Agence de Voyage :

Adresse postale du siège : 284 CD 41, Ravine à Malheur 97419 La Possession

Immatriculation au Registre des Opérateurs de Voyages et de Séjours ATOUT FRANCE : IM974220003

Garantie Financière : GROUPAMA, 132 rue des Trois Fontanot,

92000 Nanterre

Contrat n° 40007178869/0

Julien WITKOWSKI - Instants Montagne

Accompagnateur en Montagne - Educateur sportif N° 97422ED0117

SIRET 904 797 222 00018 – RC pro MMA N° 105.630.300

Vous souhaitez arriver plutôt ou prolonger le séjour ? C'est possible avec notre partenaire :



A bientôt sur l'île intense !

