Nout Péi

Le guide

La Réunion

ÉDITION 2026 – 2027 · HYPER LOCAL · VÉRIFIÉ



- Les 7 territoires et leurs pépites
- 15 randonnées et leur état d'ouverture
- Manger péi, marchés, fruits de saison
- Créole utile, fêtes, histoire
- Sécurité sans dramatiser

CE GUIDE VOUS EST OFFERT PAR

Nout Péi

et ses partenaires

Oté, et bienvenue *dann nout péi*

Une île de 2 512 km², trois cirques, un volcan parmi les plus actifs du monde, un lagon, des forêts primaires, et surtout un peuple né de toutes les rives de l'océan Indien. Ce guide n'est pas un catalogue : c'est ce qu'un ami réunionnais vous dirait avant votre départ.

Il a été écrit à partir des fiches de l'application Nout Péi, vérifiées une à une auprès des sources officielles (ONF, Parc national, Préfecture, Météo-France, OVPF, offices de tourisme). Les états de sentiers datent de la mise à jour du **25 septembre 2026** (arrêté ONF n°2026-1657 du 22 septembre 2026).

> **Une règle d'or :** à La Réunion, la nature décide. Un sentier, une route ou un bassin peut fermer du jour au lendemain après une pluie. Vérifiez toujours le jour même (sources en fin de guide).

L'appli Nout Péi
Carte interactive, 200+ fiches, alertes de proximité, Quiz Péi. Gratuite sur iPhone.

01 **L'essentiel pratique** — arriver, bouger, santé, urgences
02 **Le climat mois par mois** — et la mer en sécurité
03 **Sécurité sans dramatiser** — cyclones, volcan, sentiers, routes
04 **Le Nord** — Saint-Denis et la côte au vent
05 **L'Ouest** — lagon, Maïdo, bassins
06 **Le Sud** — marché, Sud sauvage
07 **L'Est** — cascades, temples, vanille
08 **Les Cirques** — Cilaos, Salazie, Mafate
09 **Volcan & Hauts** — Fournaise, plaines
10 **15 randonnées** — de la balade au sommet
11 **Plages, lagon, bassins**
12 **Manger péi** — plats, marchés, fruits
13 **Culture & histoire** — et 40 mots de créole
14 **L'année réunionnaise** — fêtes et saisons
15 **Itinéraires** — 3, 7, 14 jours, sans voiture
16 **Bons gestes** — et sources

CHAPITRE 1

L'essentiel *pratique*

✈️ Arriver

Deux aéroports : **Roland-Garros** (Sainte-Marie, au nord), porte d'entrée internationale avec vols directs depuis Paris-Orly et Paris-CDG, et des liaisons régionales (Maurice, Mayotte, Madagascar…) ; **Pierrefonds** (Saint-Pierre, au sud), surtout régional. Les programmes varient selon la saison : vérifiez sur *reunion.aeroport.fr*.

Comptez environ **11 h** de vol direct depuis Paris. Arrivée de nuit ? Réservez votre transfert ou votre voiture à l'avance : les bus ne circulent pas toute la nuit.

🚙 Se déplacer

La voiture reste la solution la plus libre pour les Hauts et les départs de randonnée. Routes des cirques très sinueuses : comptez large.

Le bus : le réseau régional **Car Jaune** relie les grandes villes, complété par 5 réseaux locaux (Citalis au Nord, Kar'Ouest, Alternéo, Carsud, Estival). Horaires et tarifs à jour sur *iledelareunion-mobilites.re*. La carte **Réuni'PASS** fonctionne sur les six réseaux.

Taxis : pratiques pour l'aéroport ; demandez le prix avant de monter.

🩺 Santé

Aucun vaccin spécifique n'est exigé pour un séjour touristique depuis la métropole (recommandations sanitaires 2026) : mettez simplement vos vaccins usuels à jour.

Dengue et chikungunya circulent selon les années : répulsif, vêtements couverts au crépuscule, pas d'eau stagnante. Fièvre ou fortes douleurs : consultez vite, et pas d'aspirine ni d'anti-inflammatoires sans avis médical.

Soleil tropical : crème, chapeau et eau, même quand il fait frais en altitude.

Fiche pratique

MONNAIE	Euro (€). Cartes bancaires largement acceptées ; gardez des espèces pour les marchés, camions-bars et îlets de Mafate.
LANGUES	Français (officiel) et créole réunionnais, langue du quotidien.
HEURE	UTC+4 : +3 h l'hiver métropolitain, +2 h l'été. Le soleil se couche tôt : vers 17 h 50 en juin, 19 h en janvier.
TÉLÉPHONE	Indicatif +262. Forfaits métropolitains : vérifiez l'usage « DOM » auprès de votre opérateur. Pas de réseau dans Mafate et sur beaucoup de sentiers.
ÉLECTRICITÉ	230 V, 50 Hz, prises françaises.
EAU DU ROBINET	Contrôlée par l'ARS, mais des restrictions ponctuelles existent après de fortes pluies dans certaines communes : écoutez les consignes locales.

Numéros d'urgence

112 Urgence européenne	**15** SAMU
18 Pompiers, secours en montagne	**17** Police / gendarmerie
196 Urgence en mer (CROSS)	**114** Par SMS (sourds et malentendants)

Avant une randonnée, laissez votre itinéraire à quelqu'un. En montagne, les secours sont assurés par le PGHM et les pompiers : appelez le 112 ou le 18.

Infos plages des maîtres-nageurs sauveteurs : **02 62 45 46 46** (serveur indiqué par l'IRT).

CHAPITRE 2

Le climat *mois par mois*

Deux saisons : l'**été austral** (novembre à avril), chaud et humide, avec la saison cyclonique officielle du 1er novembre au 30 avril ; l'**hiver austral** (mai à octobre), plus frais et plus sec. Mais surtout, deux îles en une : la côte **au vent** (Est, Nord-Est), arrosée, et la côte **sous le vent** (Ouest, Sud-Ouest), ensoleillée. On peut prendre 15 °C d'écart entre la plage de Saint-Gilles et le Piton des Neiges le même jour.

	LE TEMPS	LE BON CONSEIL
Janv.	Chaud, humide	Saison cyclonique : gardez des journées de repli
Févr.	Fortes pluies possibles	Ravines et bassins à éviter après la pluie
Mars	Pluvieux, très vert	Cascades à leur maximum, à admirer de loin
Avril	Transition	Fin de la saison cyclonique (30 avril)
Mai	Plus frais et sec	Excellente saison de randonnée
Juin	Hiver austral	Arrivée des baleines à bosse
Juil.	Frais, souvent sec	Sommets au lever du jour ; gel possible tout en haut
Août	Frais, venté	Pic des baleines, ciel limpide le matin
Sept.	Doux et sec	Baleines, floraisons, randonnées
Oct.	Réchauffement	Grand Raid ; dernières baleines
Nov.	Chaud	Letchis et mangues arrivent ; début de la saison cyclonique
Déc.	Chaud, orages	20 décembre, Fèt Kaf ; letchis partout

🌊 La mer, en confiance

Depuis 2017, un arrêté préfectoral encadre la baignade : elle n'est autorisée, dans la bande des 300 m, que **dans le lagon** et dans les **zones aménagées et surveillées** par les communes. Ailleurs, même avec masque et tuba, c'est interdit, à cause du risque requin et des courants.

- **Vert** baignade surveillée
- **Jaune-orangé** baignade dangereuse mais surveillée
- **Rouge** baignade interdite
- **Flamme rouge à requin** présence signalée

- Jamais seul, jamais de nuit, jamais après de fortes pluies (eau trouble).
- Ne franchissez pas la barrière de corail ; méfiez-vous des **passes** (courants).
- Demandez conseil aux maîtres-nageurs, ils connaissent la mer du jour.

CHAPITRE 3

Sécurité, *sans dramatiser*

🌀 Cyclones

La saison officielle va du 1er novembre au 30 avril. Le dispositif ORSEC (actualisé en 2026) prévoit :

Pré-alerte : on se prépare et on suit les bulletins. Depuis novembre 2024, elle n'a plus de couleur jaune.

Alerte orange : danger dans les 24 h ; on met à l'abri, on écourte les sorties.

Alerte rouge : confinement, interdiction de circuler.

Phase de sauvegarde : danger écarté mais dégâts ; on reste prudent.

Suivez *meteofrance.re* et la Préfecture. N'allez jamais « voir la mer » ou un radier pendant un épisode.

🌋 Le volcan

Le Piton de la Fournaise est surveillé en permanence par l'**OVPF** (IPGP). L'accès à l'Enclos Fouqué (sommet et cratère Dolomieu) se décide par **arrêté préfectoral** et peut fermer à tout moment, même sans éruption visible.

Le jour J : consultez le bulletin OVPF et la Préfecture, partez tôt (nuages dès 11 h), prenez 2 L d'eau, coupe-vent, polaire. Le sentier traverse des coulées coupantes : restez sur le balisage blanc.

🥾 Les sentiers

Après le cyclone **Garance** (février 2025), de nombreux sentiers ont été endommagés. Ils rouvrent par étapes : l'ONF publie la liste des itinéraires interdits par arrêté, mis à jour plusieurs fois par an (*onf.fr*, rubrique Réunion, sentiers fermés).

- Départ à l'aube : le ciel se couvre souvent en fin de matinée.
- Chaussures fermées, 2 L d'eau, frontale, coupe-vent, trace GPS hors ligne.
- Un sentier fermé l'est pour de bon : éboulements, passerelles détruites.

🛣️ Routes et radiers

Un **radier** est une route qui traverse une ravine à gué. Submergé, il devient mortel : **on ne passe jamais**, même si d'autres le font.

Les routes de Cilaos (400 virages), de Salazie, du Maïdo et du Volcan peuvent fermer pour éboulis : consultez *inforoute.re*. Entre Saint-Denis et La Possession, la **Nouvelle Route du Littoral**, ouvrage en mer, remplace progressivement la route sous la falaise ; vérifiez les sections ouvertes et les basculements de circulation avant de partir.

📲 Le réflexe du jour J : 5 sites à consulter

meteofrance.re vigilances et prévisions par secteur	**onf.fr** sentiers fermés (arrêté en vigueur)	**reunion.gouv.fr** volcan, cyclones, baignade
inforoute.re routes fermées, basculements NRL	**ipgp.fr (OVPF)** bulletin du volcan	**nout-pei.app** fiches à jour, météo par commune



TERRITOIRE · NORD

Le Nord, *la capitale et la côte au vent*

Saint-Denis, ses cases créoles, ses lieux de culte voisins et le front de mer du Barachois : le Nord se découvre à pied, puis se prolonge vers les cascades de Sainte-Suzanne.



SAINT-DENIS

Le Barachois

Front de mer historique du centre-ville de Saint-Denis, avec ses canons alignés face à l'océan. Lieu de promenade emblématique de la capitale.

Fiche complète ›



SAINT-DENIS

Jardin de l'État

Jardin botanique au cœur de Saint-Denis, havre de verdure en plein centre-ville.

Fiche complète ›



SAINT-DENIS

Cathédrale de Saint-Denis

La première pierre de cette cathédrale néoclassique est posée le 4 novembre 1829 ; elle est achevée en 1832 puis érigée en cathédrale en 1850…

Fiche complète ›



SAINT-DENIS

Mosquée Noor-e-Islam

Fondée en 1905 par des commerçants originaires du Gujarat, c'est l'une des plus anciennes mosquées de France, devançant celle de Paris de 21 ans.

Fiche complète ›



SAINTE-SUZANNE

Cascade Niagara

Formée par la rivière Sainte-Suzanne, cette chute d'environ 25 mètres se jette dans un large bassin au milieu des champs de canne à sucre…

Fiche complète ›



SAINT-DENIS

Église Notre-Dame-de-la-Délivrance

Bâtie en moellons entre 1893 et 1897 dans le quartier de Petite-Île, sur la rive gauche de la rivière Saint-Denis, cette église de style gothique toscan est classée monument historique depuis 1996.

Fiche complète ›

SECRETS DE LOCAUX

La rue de Paris à pied Les plus belles cases créoles de Saint-Denis, avec leurs varangues et leurs lambrequins, s'alignent entre le Jardin de l'État et le Barachois.

Cascade Délices À 5 minutes du parking par le Sentier des Délices (Quartier Français, Sainte-Suzanne), une petite chute de 4 m loin de la foule.

Bassin Bœuf Cascade et bassin sur la rivière Sainte-Suzanne, à 1 h de marche facile depuis le parking de Bagatelle. Non surveillé : jamais après la pluie.



TERRITOIRE · OUEST

L'Ouest, *le lagon et le soleil*

La côte sous le vent concentre les plages coralliennes, la vie balnéaire de Saint-Gilles et les grands panoramas du Maïdo sur Mafate. C'est aussi le berceau historique de l'île, à Saint-Paul.



SAINT-GILLES-LES-BAINS

L'Hermitage

Un lagon protégé par la barrière de corail, idéal pour le snorkeling et la baignade calme en famille. Elle fait partie du lagon protégé de l'Ouest, qui s'étend sur 22 kilomètres le long de la côte...

Fiche complète ›



SAINT-GILLES-LES-BAINS

Boucan Canot

L'une des plages les plus fréquentées de l'île, réputée pour son ambiance et sa promenade en bord de mer. La Réunion compte 207 km de littoral, mais seuls 22 kilomètres...

Fiche complète ›



SAINT-PAUL

Le Maïdo

À 2 190 mètres d'altitude, ce belvédère naturel surplombe le cirque de Mafate de plus de 1 000 mètres — l'un des seuls points de vue sur ce cirque accessible en voiture.

Fiche complète ›



SAINT-PAUL

Marché forain de Saint-Paul

Considéré comme l'un des plus emblématiques et des plus étendus de l'île, ce marché se tient sur le front de mer de Saint-Paul le vendredi et le samedi...

Fiche complète ›



SAINT-PAUL

Cimetière marin de Saint-Paul

Face à l'océan, ce cimetière abrite la tombe traditionnellement attribuée au pirate Olivier Levasseur, dit La Buse, pendu à Saint-Paul en 1730.

Fiche complète ›



SAINT-LEU

Saint-Leu

Spot de surf réputé au niveau international, avec une vague longue.

Fiche complète ›

SECRETS DE LOCAUX

Bassin Cormoran Le plus calme des trois bassins de la ravine Saint-Gilles, sous les bambous. Baignade à vérifier selon les arrêtés.

Tour des Roches Promenade entre bambous et cultures jusqu'au moulin à eau de 1820, le seul encore debout. Travaux en cours depuis juillet 2026 : renseignez-vous.

Pointe au Sel Promontoire de lave où s'arrête le sable blanc, avec les traces d'une ancienne exploitation de sel.



TERRITOIRE · SUD

Le Sud, *marché, port et Sud sauvage*

Saint-Pierre, capitale du Sud, vit au rythme de son front de mer et de son grand marché du samedi. Plus loin, le « Sud sauvage » aligne falaises de basalte, cascades et coulées de lave jusqu'à Saint-Philippe.

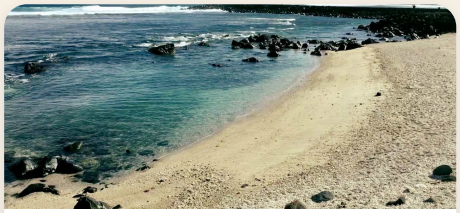


SAINT-PIERRE

Marché forain de Saint-Pierre

Le plus grand marché du sud de l'île, chaque samedi de 5h à 12h sur le front de mer de la Ravine Blanche : environ 500 emplacements entre produits frais...

Fiche complète ›

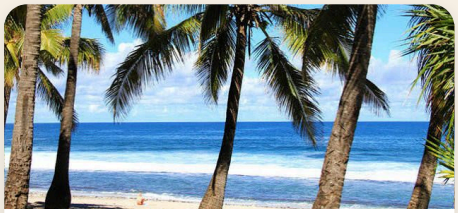


SAINT-PIERRE

Terre-Sainte

Ancien village de pêcheurs à l'est du centre de Saint-Pierre, Terre-Sainte a gardé son âme : cases créoles, ruelles étroites, grands banians et petites barques tirées au sec.

Fiche complète ›



PETITE-ÎLE

Grande Anse

Considérée comme l'une des plus belles plages du sud sauvage, avec une piscine naturelle.

Fiche complète ›



SAINT-JOSEPH

Cascade de Grand Galet

Également appelée cascade Langevin, c'est l'un des sites incontournables du Sud sauvage : plusieurs chutes d'eau s'étalent sur une même paroi rocheuse couverte de végétation avant de plonger dans un...

Fiche complète ›



SAINT-PIERRE

Temple tamoul Karly

Temple tamoul dédié à la déesse Karli, dans le quartier de la Ravine Blanche à Saint-Pierre. Construit en paillote dans les années 1950...

Fiche complète ›



L'ÉTANG-SALÉ

Gouffre de l'Étang-Salé

Formation géologique littorale issue de l'effondrement d'un tube de lave, où l'océan s'engouffre avec force. Phénomène naturel caractéristique du littoral basaltique de la côte ouest réunionnaise.

Fiche complète ›

SECRETS DE LOCAUX

Cap Méchant Côte de lave noire et piscines naturelles sur le littoral de Saint-Philippe, façonnée par les éruptions.

Route des Laves Entre Saint-Philippe et Bois-Blanc, la RN2 traverse les coulées récentes : lave noire, végétation pionnière, océan.

Belvédère de l'Entre-Deux Vue plongeante sur la Rivière des Remparts depuis un village labellisé Village de charme.



TERRITOIRE · EST

L'Est, *l'île verte et sacrée*

Côte au vent, pluie généreuse et végétation exubérante : l'Est est le pays des cascades, de la canne, de la vanille et des grands temples tamouls de Saint-André.



SAINT-ANDRÉ

Temple du Colosse

Le plus grand temple tamoul de La Réunion, dédié à la déesse Pandialé. Construit par des engagés indiens au XIXe siècle près de l'ancienne usine sucrière du Colosse...

Fiche complète ›



SAINT-BENOÎT

Église Sainte-Anne

Construite en 1857 sous l'impulsion de Monseigneur Desprez, cette église de style baroque est célèbre pour sa façade richement ornée de guirlandes, angelots, mascarons et gargouilles en ciment...

Fiche complète ›



SAINTE-ROSE

Anse des Cascades

Une petite baie abritée où plusieurs cascades d'eau douce dévalent la falaise jusqu'à l'océan, au milieu d'une grande cocoteraie et de vacoas...

Fiche complète ›



SAINTE-ROSE

Notre-Dame-des-Laves

En avril 1977, une coulée du Piton de la Fournaise a encerclé cette petite église sans la détruire — la lave n'est entrée que sur trois mètres dans la nef.

Fiche complète ›



SAINT-BENOÎT

Cascade Takamaka

Sur la route qui longe la rivière des Marsouins dans l'Est de l'île, cette cascade se niche au cœur d'une végétation tropicale exubérante.

Fiche complète ›



SAINT-ANDRÉ

Kovil Petit Bazar

Temple hindou construit en 1900, dédié à Sri Muruga, situé dans le quartier du Petit Bazar à Saint-André.

Fiche complète ›

SECRETS DE LOCAUX

Bassin Bleu de Sainte-Anne Eau translucide, zones peu profondes pour les enfants. Site contrôlé par l'ARS : vérifiez qu'il est ouvert.

La vanille de Bras-Panon La coopérative explique la pollinisation à la main, geste inventé en 1841 par Edmond Albius, esclave de 12 ans.

Bassin La Paix et Bassin La Mer Deux bassins d'eau douce sur la Rivière du Mât, à fuir après la pluie.



TERRITOIRE · CIRQUES

Les Cirques, *le cœur de l'île*

Trois immenses amphithéâtres nés de l'effondrement de l'ancien volcan du Piton des Neiges : **Cilaos** (le plus sec, ses lentilles et ses thermes), **Salazie** (le plus vert, ses cascades et ses chouchous), **Mafate** (sans route, rejoint seulement à pied ou en hélicoptère). Inscrits au patrimoine mondial de l'UNESCO depuis 2010 avec les « Pitons, cirques et remparts ».



SALAZIE

Hell-Bourg

Seul village d'outre-mer labellisé parmi « Les Plus Beaux Villages de France » (depuis 1998). Son histoire commence en 1830, quand deux chasseurs découvrent des sources thermales...

Fiche complète ›



SALAZIE

Voile de la Mariée

Une cascade emblématique du cirque de Salazie, visible depuis la route qui mène vers Hell-Bourg.

Fiche complète ›



CILAOS

Trois Salazes

Trois pitons rocheux dressés au-dessus du hameau de Bras-Sec, dans le cirque de Cilaos — l'un des points de vue les plus photographiés du cirque.

Fiche complète ›



CILAOS · FACILE

La Roche Merveilleuse

Une courte randonnée au-dessus du village de Cilaos, jusqu'à un belvédère offrant un panorama à 360° sur le cirque, le Grand Bénare et le Piton des Neiges.

Fiche complète ›



CILAOS · FACILE

Bassin Bleu

Un petit bassin et sa cascade, accessible en famille

Fiche complète ›



MAFATE · FACILE

La Nouvelle

L'îlet le plus développé et le plus fréquenté du cirque de Mafate, sur un plateau offrant le plus grand choix de gîtes et de tables d'hôtes du cirque.

Fiche complète ›

SECRETS DE LOCAUX

Bras-Sec Hameau de Cilaos au pied des Trois Salazes, point de départ d'escalade et de balades.

Hell-Bourg tôt le matin Seul village d'outre-mer parmi « Les Plus Beaux Villages de France » (1998) : cases créoles, anciens thermes, jardins.

Dormir dans un îlet À Mafate, les gîtes se réservent longtemps à l'avance ; prévoyez des espèces, il n'y a pas de distributeur.



TERRITOIRE · VOLCAN & HAUTS

Volcan & Hauts, *un autre monde*

La route du Volcan grimpe de Bourg-Murat à 2 300 m, traverse les pâturages de la Plaine des Cafres puis la Plaine des Sables, paysage lunaire, jusqu'au Pas de Bellecombe face à l'Enclos Fouqué. Dans les Hauts, l'air est frais, on mange des fromages, on croise des vaches et des forêts de tamarins.



LE TAMPON

Cité du Volcan

Musée régional du volcanisme installé à Bourg-Murat, sur la route qui mène au Piton de la Fournaise. Des dispositifs interactifs y racontent l'histoire du volcan et la géologie de La Réunion…

Fiche complète ›



SAINT-JOSEPH

Plaine des Sables

Un plateau d'origine volcanique au paysage lunaire, traversé par la route du volcan entre Bourg-Murat et le Pas de Bellecombe. Un des passages les plus spectaculaires de l'île.

Fiche complète ›



SAINT-JOSEPH

Nez de Bœuf

Un sommet à 2 136 mètres d'altitude, sur la route du volcan, offrant un panorama sur la profonde vallée de la Rivière des Remparts.

Fiche complète ›

SAINT-LOUIS

Fenêtre des Makes

Point de vue naturel sur les hauteurs de Saint-Louis offrant une fenêtre sur le cirque de Cilaos d'un côté et l'Océan Indien de l'autre par temps dégagé.

Fiche complète ›



SAINTE-ROSE · FACILE

Pas de Bellecombe → Formica Leo

Une courte balade depuis le belvédère du Pas de Bellecombe jusqu'au petit cône volcanique rouge du Formica Leo, au fond de l'Enclos Fouqué.

Fiche complète ›



EST · FACILE

Grand Étang

Une boucle en forêt à Saint-Benoît, menant à un lac naturel niché dans la végétation — une randonnée familiale de la côte Est de l'île.

Fiche complète ›

SECRETS DE LOCAUX

Forêt de Bébour Forêt primaire de moyenne altitude, sanctuaire d'oiseaux endémiques ; accès selon les horaires des barrières.

La Fenêtre des Makes Au-dessus de Saint-Louis, une fenêtre sur Cilaos d'un côté et l'océan de l'autre ; souvent dégagée l'après-midi en saison sèche.

Forêt de Bélouve Balade en forêt primaire jusqu'au point de vue sur le Trou de Fer (le sentier jusqu'au fond reste interdit).

CHAPITRE 10

15 randonnées, *de la balade au sommet*

Classées de la plus facile à la plus exigeante. État d'ouverture relevé le 25 septembre 2026 selon l'arrêté ONF n°2026-1657 du 22 septembre 2026. Les fermetures évoluent : vérifiez sur *onf.fr* la veille du départ. 🟢 facile 🟠 modéré 🔴 difficile

SENTIER ET DÉPART	DISTANCE	DURÉE	DÉNIVELÉ	EAU	RÉSEAU	ÉTAT
🟢 **Pas de Bellecombe → Formica Leo** Départ du parking du Pas de Bellecombe	~1 km	20 min (aller)	+30 m	Aucun point d'eau	Faible à inexistant	Selon le volcan
🟢 **Bassin Bleu** Depuis l'établissement thermal de Cilaos…	~1 km	20 min	—	Aucun point d'eau — prévoir sa gourde	Partiel	Pas de fermeture signalée
🟢 **Anse des Cascades** Parking de l'Anse des Cascades, Sainte-Rose	~2 km	30 min à 1h	—	Aucun point d'eau garanti	Correct	Pas de fermeture signalée
🟢 **Cap Noir** Depuis La Possession, direction Dos d'Âne…	2,8 km	3h	+300 m	Aucun point d'eau sur le parcours…	Faible à inexistant	À vérifier (arrêté ONF)
🟢 **La Roche Merveilleuse** Départ du village de Cilaos, direction Bras-Sec	~5 km	1h10 (aller)	+270 m	Aucun point d'eau sur le parcours	Partiel	À vérifier (arrêté ONF)
🟠 **Cascade Blanche** Se garer après le pont sur la Rivière du Mât, direction Salazie…	3 km (aller-retour)	1 h 30	+306 m	Aucun point d'eau potable…	Faible	Pas de fermeture signalée
🟢 **Col des Bœufs → La Nouvelle** Départ du parking du Col des Bœufs, au-dessus de Salazie	~7 km	3h	-600 m	Aucun point d'eau garanti…	Inexistant une fois dans le cirque	À vérifier (arrêté ONF)
🟠 **Roche Vert Bouteille** Départ du parking du Cap Noir, à Dos d'Âne (La Possession)	3,5 km	2h30	+300 m	Aucun point d'eau sur le parcours	Faible à inexistant	À vérifier (arrêté ONF)
🟠 **Maïdo → Mafate** Départ du belvédère du Maïdo, secteur du Ti Col	Variable	2h30 à 3h30	-900 m environ	Aucun point d'eau garanti sur la descente	Faible puis inexistant	À vérifier (arrêté ONF)
🟠 **Grand Bassin** Depuis le Bras-de-la-Plaine ou le Bois Court	8 km	4h	600 m	Point d'eau au village de Grand Bassin	Partiel	À vérifier (arrêté ONF)
🟠 **Piton de la Fournaise** Départ du parking du Pas de Bellecombe, au bout de la route du volcan	10 km	4h30	+640 m	Aucun point d'eau sur le parcours	Faible à inexistant	Selon le volcan
🟠 **Dimitile** Depuis L'Entre-Deux, sentier de la Chapelle (le plus accessible) ou…	13 km	5h	+700 m	Aucun point d'eau sur le parcours	Faible à inexistant	À vérifier (arrêté ONF)
🔴 **Col du Taïbit** Départ de Cilaos, arrêt de bus « sentier Marla »	~9 km	3h à 4h	+900 m	Aucun point d'eau garanti sur la montée	Faible à inexistant	Pas de fermeture signalée
🔴 **Tour du Grand Bénare** Départ du belvédère du Maïdo	~16 km	7 h (boucle)	+700 m	Aucun point d'eau sur le parcours	Faible à inexistant	Pas de fermeture signalée
🔴 **Le Piton des Neiges** Depuis Cilaos (route + sentier)	12 km	6h30	1 200 m	Non — prévoir suffisamment d'eau	Partiel	À vérifier (arrêté ONF)

Le **Trou de Fer** par le sentier de Bélouve reste **interdit** au 25 septembre 2026 (tronçon Gîte de Bélouve – route forestière de Fleurs Jaunes) : admirez-le depuis le belvédère de Bélouve. Toutes les fiches, cartes et itinéraires sont sur nout-pei.app/randonnees.



RANDONNÉE

Mafate, *le cirque sans route*

Environ 700 habitants vivent dans les îlets de Mafate, ravitaillés par hélicoptère. On y entre à pied par le Col des Bœufs (le plus facile), le Maïdo, le sentier Scout ou le Col du Taïbit. Pas de réseau, des gîtes à réserver, et le plus beau silence de l'île.



FACILE · 3H

Col des Bœufs → La Nouvelle

La porte d'entrée la plus facile vers Mafate

Fiche complète ›



MODÉRÉ · SELON ITINÉRAIRE

Aurère

Le village le plus photogénique de Mafate

Fiche complète ›



MODÉRÉ · SELON ITINÉRAIRE

Marla

Le plus haut et le plus isolé des îlets de Mafate

Fiche complète ›



MODÉRÉ · SELON ITINÉRAIRE

Roche Plate

Une étape clé du GR R2, au pied du Maïdo

Fiche complète ›



MODÉRÉ · SELON ITINÉRAIRE

Îlet à Malheur

Un îlet marqué par la mémoire du marronnage

Fiche complète ›



DIFFICILE · 1 JOURNÉE (8-9 H)

Cascade des Trois Roches

Une cascade entourée de trois gros rochers, au cœur du cirque de Mafate classé à l'UNESCO

Fiche complète ›

La Nouvelle est l'îlet le plus accessible et le plus animé ; Marla le plus haut et le plus isolé ; l'Îlet à Malheur garde la mémoire du marronnage, ces esclaves qui fuyaient dans les cirques.



CHAPITRE 11

Plages, lagon *et bassins*

Sur 207 km de côtes, une vingtaine de kilomètres seulement sont bordés d'un lagon protégé par le récif corallien, surtout à l'Ouest. Il fait partie de la Réserve naturelle marine de La Réunion, créée en 2007.



SAINT-GILLES-LES-BAINS

L'Hermitage

Un lagon protégé par la barrière de corail, idéal pour le snorkeling et la baignade calme en famille.

Fiche complète ›



SAINT-GILLES-LES-BAINS

Boucan Canot

L'une des plages les plus fréquentées de l'île, réputée pour son ambiance et sa promenade en bord de mer.

Fiche complète ›



SAINT-LEU

Saint-Leu

Spot de surf réputé au niveau international, avec une vague longue.

Fiche complète ›



SAINT-PIERRE

Plage de Saint-Pierre

Plage labellisée Pavillon bleu, à proximité immédiate du centre-ville et du port. La baignade y est surveillée, sur une zone protégée par des filets.

Fiche complète ›



ÉTANG-SALÉ

Étang-Salé

Une plage de sable noir volcanique bordée par une forêt de filaos.

Fiche complète ›



SAINT-PAUL

Bassin Cormoran

L'un des trois bassins de la ravine Saint-Gilles, alimenté par une cascade nichée au cœur d'un massif de bambous.

Fiche complète ›

🐠 Snorkeling et Réserve marine

- Ne marchez pas sur le corail, ne le touchez pas : il meurt.
- Ne nourrissez pas les poissons, ne ramassez rien (coquillages, coraux).
- Les zones de protection renforcée sont balisées : la pêche y est interdite.
- Crème solaire : appliquez-la 20 min avant, ou préférez un lycra.

💧 Bassins d'eau douce

Les bassins ne sont **pas surveillés**. Une crue peut arriver d'un ciel bleu, s'il pleut en amont. Eau qui monte, devient trouble, branches qui descendent : sortez immédiatement. Jamais après de fortes pluies. Certains bassins sont fermés par l'ARS pour la qualité de l'eau : vérifiez.

CHAPITRE 12

Manger *péi*

La cuisine réunionnaise raconte le peuplement de l'île : le **cari** (mijoté au curcuma, ail, oignon, thym, gingembre) vient de la rencontre des cuisines française, malgache et indienne ; le **rougail** est un condiment ou un plat pimenté ; les **massalés** viennent des engagés tamouls ; le **rougail saucisse**, le **bouchon** et le **samoussa** se trouvent partout. Toujours servis avec riz, grains (lentilles de Cilaos, haricots) et brèdes.



CARIS

Cari bœuf

Déclinaison familiale du cari à base de bœuf.



ROUGAILS

Rougail morue

Morue dessalée effilochée et cuisinée dans une sauce rougail tomate parfumée au gingembre et au piment.



POISSONS-MER

Cari zourite

Préparation mijotée à base de pieuvre (zourite en créole réunionnais), caractéristique de la cuisine maritime de l'île.



MASSALES

Coq massalé

Coq fermier cuisiné avec le mélange d'épices massalé, mijotés longuement pour attendrir la viande.



CARIS

Cari chouchou

Cari végétal à base de christophine (chouchou), légume-phare du cirque de Salazie à La Réunion.



ROUGAILS

Rougail bringelle

Aubergines grillées ou cuites, écrasées avec une sauce tomate épicée. Texture fondante et goût fumé caractéristique.



POISSONS-MER

Cari crevettes

Crevettes cuisinées avec tomate, oignon, ail, curcuma, thym et combava ou gingembre.



DOUCEURS

Beignets bananes

Beignets sucrés à la banane, douceur populaire de la cuisine réunionnaise.

🧺 Les grands marchés

Saint-Paul : front de mer, le vendredi (toute la journée) et le samedi matin. Fruits, épices, artisanat, spécialités à emporter.

Saint-Pierre : front de mer de la Ravine Blanche, le **samedi de 5 h à 12 h**, environ 500 emplacements.

Et le **Grand Marché** et le **Petit Marché** de Saint-Denis, en semaine. Venez tôt !

🥭 Fruits de saison

Letchis novembre → janvier

Mangues novembre → février

Longanis février → mars

Goyaviers avril → juin (fête à la Plaine-des-Palmistes)

Ananas Victoria toute l'année, au sommet en été

Fruits de la passion, bananes toute l'année

🥪 Où manger comme un local

Les **camions-bars** (sandwichs américains, bouchons, samoussas) au bord des routes et des plages ; les **tables d'hôtes** dans les Hauts pour un cari au feu de bois ; le **pique-nique du dimanche** en famille, sacré, aux aires de la côte et des forêts.

Nos adresses vérifiées sont sur nout-pei.app/restaurants.



CHAPITRE 13

Culture *et histoire*

Une île déserte jusqu'au XVII^{e} siècle, devenue en trois siècles une société où cohabitent églises, temples tamouls, mosquées et pagodes, souvent dans la même rue.

1663

Premiers habitants permanents : deux Français et une dizaine de Malgaches s'installent à Saint-Paul.

XVIII^{e}

L'île Bourbon devient une colonie de café puis de girofle, fondée sur l'**esclavage** (Afrique de l'Est, Madagascar, Inde). Les marrons fuient dans les cirques.

1793

L'île Bourbon devient « La Réunion ».

20 déc. 1848

Sarda Garriga proclame l'**abolition de l'esclavage**. Chaque 20 décembre, c'est la **Fèt Kaf**, jour férié.

1848-1930

L'**engagisme** : des travailleurs sous contrat arrivent d'Inde (surtout du Tamil Nadu), de Madagascar, d'Afrique, de Chine, pour la canne à sucre. Puis des commerçants du Gujarat et de Chine.

1946

La Réunion devient un département français.

2009-2010

Le **maloya** est inscrit au patrimoine immatériel de l'UNESCO (2009), les « Pitons, cirques et remparts » au patrimoine mondial (2010).

🥁 Maloya et séga

Le **maloya**, né des chants des esclaves, se joue au roulèr (grand tambour), au kayamb (hochet en radeau), au bob (arc musical). Longtemps marginalisé, il est devenu l'emblème de l'identité réunionnaise. Le **séga** est plus dansant et festif. Pour les écouter : les **kabars**, concerts et fêtes de quartier.

🙏 Visiter un lieu de culte

Temples tamouls : chaussures retirées, pas de cuir, épaules couvertes. Mosquées : tenue couvrante, hors heures de prière. Églises : discrétion pendant les offices. Partout : on demande avant de photographier une cérémonie.

Les **Zarabes** (musulmans d'origine indienne), les **Malbars** (Tamouls), les **Sinwa** (Chinois), les **Kaf** (descendants d'Africains et de Malgaches), les **Yab** et **Zorey** : autant de mots du quotidien, à utiliser avec respect.

40 mots pour *kozé ek nou*

Le créole réunionnais est la langue du quotidien. Personne ne vous en voudra de parler français, mais un « oté » ou un « mersi » fera toujours sourire. Prononciation : tout se lit comme en français, le **r** final est souvent muet, **z** remplace souvent **j** (manzé, zordi).

Oté ! Hé ! (salut amical)	**Koman i lé ?** Comment ça va ?	**Lé bon, lé gayar !** Ça va, c'est super !	**Mi lé bien.** Je vais bien.
N'artrouv ! À la prochaine !	**Mersi bonpé** Merci beaucoup	**Alon !** Allons-y !	**Mi koné pa.** Je ne sais pas.
Mi konpran pa. Je ne comprends pas.	**Néna / néna poin** Il y a / il n'y en a pas	**Koté ?** Où ?	**Kosa ?** Quoi ?
Kisa ? Qui ?	**Astèr** Maintenant	**Zordi** Aujourd'hui	**Domin** Demain
Longtan Autrefois	**Dalon** Ami, copain	**Marmay** Enfant(s)	**Granmoun** Personne âgée
Matante Tante, tatie	**Mon gaté** Mon chéri, ma chérie	**Kaz** Maison	**Boutik** Petite épicerie
Bazar Marché	**Larzan** Argent	**Dilo** Eau	**Soley** Soleil
Manzé Manger, nourriture	**Piman** Piment	**Brèd** Légumes-feuilles cuisinés	**Kari** Plat mijoté péi
Kozé Parler, discuter	**Tansyon !** Attention !	**Inkièt pa** Ne t'inquiète pas	**Kontan** Content
Ti pa ti pa Petit à petit	**Péi** Du pays, local	**Zorey** Personne venue de métropole	**Kabar** Fête, concert maloya

🗣️ Phrases qui servent

- **Koman i apèl sa ?** Comment ça s'appelle ?
- **Konbien i fé ?** Combien ça coûte ?
- **Koté néna in boutik ?** Où y a-t-il une boutique ?
- **Lé gou !** C'est délicieux !

😄 Le saviez-vous ?

Le créole réunionnais est né au XVIII[e] siècle du français des colons, enrichi de mots malgaches (*fanjan*, *zourit*), tamouls (*kari*), portugais et indiens. Il varie selon les régions : on ne parle pas tout à fait le même créole dans les Hauts et sur la côte.

Plus de 80 expressions avec exemples et origines dans l'appli Nout Péi, rubrique Créole.



CHAPITRE 14

L'année *réunionnaise*

Fêtes religieuses de quatre continents, saisons des fruits, baleines : chaque mois a sa raison de venir.

Janvier – février

Nouvel An chinois (6 février 2027), fête de la communauté sinwa à Saint-Denis et Saint-Pierre. **Cavadee** (Thaipusam), procession tamoule de pénitence, en janvier ou février selon le calendrier tamoul.

Mars – avril

Fin de la saison cyclonique (30 avril). Pâques : pique-niques en forêt et dans les Hauts.

Mai – juin

Fête du goyavier à la Plaine-des-Palmistes (juin). Arrivée des baleines à bosse sur la côte ouest.

Juillet – septembre

Saison des baleines (pic de juillet à septembre) : observation encadrée depuis les bateaux agréés, à 100 m minimum. Saison idéale pour la randonnée.

Octobre

Grand Raid, la « Diagonale des Fous » : ultra-trail à travers l'île, mi à fin octobre. Dates officielles sur grandraid-reunion.com.

Octobre – novembre

Dipavali, fête tamoule de la lumière : défilé et illuminations à Saint-André.

Novembre – décembre

Letchis et mangues sur tous les étals. Le **20 décembre**, Fèt Kaf : kabars, maloya, commémorations de l'abolition partout dans l'île.

Toute l'année

Fêtes communales (fête du vacoa, du chouchou, de la lentille, du miel vert…), marchés nocturnes et kabars. L'agenda à jour est sur nout-pei.app/agenda.

Les dates des fêtes religieuses dépendent des calendriers lunaires et sont confirmées par les associations organisatrices quelques semaines avant : vérifiez toujours avant d'organiser votre séjour autour.

CHAPITRE 15

Itinéraires *clés en main*

Temps de route indicatifs, hors embouteillages (fréquents aux heures de pointe autour de Saint-Denis et Saint-Paul). Saint-Denis → Saint-Pierre : environ 1 h 15 par la route des Tamarins. Saint-Pierre → Cilaos : 1 h 30 (400 virages). Saint-André → Hell-Bourg : 45 min. Saint-Pierre → Pas de Bellecombe : 1 h 15.

3 jours · l'essentiel

1. **J1** Lever de soleil au Maïdo, lagon de l'Hermitage l'après-midi, coucher de soleil à Boucan Canot.
2. **J2** Route du Volcan au petit matin : Plaine des Sables, Pas de Bellecombe, Formica Leo. Retour par la Cité du Volcan.
3. **J3** Marché de Saint-Pierre (samedi) ou Saint-Paul (vendredi), puis Grand Galet et Grande Anse.

7 jours · le grand tour

1. **J1–2** Ouest : Maïdo, lagon, Saint-Paul historique.
2. **J3** Saint-Denis à pied (rue de Paris, Barachois), cascade Niagara.
3. **J4** Est : temple du Colosse, Sainte-Anne, Anse des Cascades, Notre-Dame-des-Laves.
4. **J5** Volcan, nuit dans les Hauts (Plaine des Cafres).
5. **J6** Sud sauvage et Saint-Pierre.
6. **J7** Cilaos : Roche Merveilleuse, Bassin Bleu.

14 jours · l'île en profondeur

1. **J1–3** Ouest et lagon, Cap Noir.
2. **J4–5** Salazie, Hell-Bourg, Cascade Blanche.
3. **J6–8** Mafate à pied : Col des Bœufs → La Nouvelle → Marla, nuits en gîte.
4. **J9–10** Cilaos par le Col du Taïbit, thermes.
5. **J11–12** Volcan et Hauts, Grand Bassin.
6. **J13–14** Sud sauvage, Est, Saint-Denis.

Sans voiture

1. Basez-vous à **Saint-Gilles** ou **Saint-Pierre** : plages, marchés et centres à pied.
2. Car Jaune entre les grandes villes du littoral.
3. Cilaos et Salazie (Hell-Bourg) sont desservis en bus : partez tôt, les derniers retours sont en fin d'après-midi.
4. Mafate : à pied depuis le Col des Bœufs (taxi depuis Salazie).
5. Volcan : excursion organisée, pas de bus au Pas de Bellecombe.

⏱ Les conseils qui changent tout

- Levez-vous tôt : la lumière et le ciel dégagé sont le matin, les nuages montent vers 11 h dans les Hauts.
- Ne cumulez pas Cilaos et le volcan le même jour : deux routes de montagne, c'est trop.
- Dormez au moins une nuit dans les Hauts ou dans un cirque : c'est là que l'île se révèle.
- Gardez un jour « joker » pour la météo, surtout en été austral.



CHAPITRE 16

Les bons *gestes*

Le cœur du Parc national, créé en 2007, couvre plus de 40 % de l'île. Une nature unique, avec des espèces qui n'existent nulle part ailleurs.

🐢 Faune protégée

Tortues marines : on ne les touche pas, on ne les suit pas. Kélonia, à Saint-Leu, leur est consacré. **Baleines** : distance minimale réglementaire, mise à l'eau seulement avec un opérateur agréé. **Oiseaux** : le Tuit-tuit, le Pétrel de Barau, le Papangue sont endémiques. Pas de lumière forte la nuit en avril-mai : les jeunes pétrels, attirés, s'échouent (signalez-les à la SEOR).

🌿 Dans le Parc

- On reste sur les sentiers balisés.
- Pas de cueillette de plantes, pas de feu en dehors des aires prévues.
- Bivouac seulement sur les aires autorisées.
- Chiens tenus en laisse, interdits dans certaines zones.
- Drones : interdits au-dessus du cœur du Parc sans autorisation, et réglementés partout.

♻️ Zéro trace

- Redescendez tous vos déchets, même organiques.
- Évitez les plantes exotiques envahissantes : nettoyez vos semelles entre deux massifs.
- Crème solaire minérale, ou lycra, dans le lagon.
- Achetez local : marchés, producteurs, artisans péi.

NOS PARTENAIRES

Restaurants, gîtes, loueurs, guides : rejoignez Nout Péi

Vos clients reçoivent ce guide gratuitement en scannant votre QR code ; vous apparaissez dans l'appli et sur le site. Écrivez-nous : **support@nout-pei.app**

SOURCES

D’où viennent *ces informations*

1. Office national des forêts (ONF), sentiers fermés et arrêté n°2026-1657 du 22/09/2026 — onf.fr
2. Parc national de La Réunion — reunion-parcnational.fr
3. Préfecture de La Réunion : réglementation baignade (arrêté 2017), saison cyclonique, ORSEC Cyclones 2026, fin de la couleur jaune de la pré-alerte (2024) — reunion.gouv.fr
4. Observatoire volcanologique du Piton de la Fournaise (OVPF-IPGP), bulletins — ipgp.fr
5. Météo-France La Réunion, climat et vigilances — meteofrance.re
6. Île de La Réunion Tourisme (IRT), conseils mer, route du volcan, climat — reunion.fr
7. Aéroport Roland-Garros — reunion.aeroport.fr ; Pierrefonds — pierrefonds.aeroport.fr
8. Île de La Réunion Mobilités (6 réseaux de bus) — iledelareunion-mobilites.re ; Car Jaune — carjaune.re
9. Ministère de la Santé, recommandations sanitaires aux voyageurs 2026 — sante.gouv.fr ; ARS La Réunion
10. Routes : inforoute.re (Région Réunion)
11. Réserve naturelle marine de La Réunion — reservemarinereunion.fr
12. Offices de tourisme intercommunaux et communes (marchés de Saint-Paul et Saint-Pierre)
13. Fiches de l’application Nout Péi, chacune sourcée et datée (vérifications de septembre 2026)

Informations vérifiées en novembre 2026. Horaires, tarifs, accès et arrêtés peuvent changer : la version la plus récente de chaque fiche est dans l’appli et sur nout-pei.app. Une erreur ? support@nout-pei.app

Crédits photo

Sauf mention ci-dessous, photographies : photothèque de l’application Nout Péi.

- **Notre-Dame-des-Laves** : Rémih, CC BY-SA 4.0, Wikimedia Commons

Conception, textes et mise en page : Nout Péi, novembre 2026. Reproduction partielle autorisée avec mention de la source ; vente interdite.



Nout Péi

Emportez l'île dans votre poche

Carte interactive, 200+ fiches vérifiées, alertes de proximité, parcours, Quiz Péi.
Gratuit sur iPhone.

L'appli sur l'App Store

nout-pei.app

© Nout Péi 2026 · nout-pei.app · support@nout-pei.app
Guide gratuit, offert par Nout Péi et ses partenaires.