

Programme détaillé : ILE DE LA REUNION

VELO ET VOLCANS

Des balades en vélo à la journée seront un moyen privilégié d'apprécier les subtils changements de paysages qui font la beauté de cette île jaillie des profondeurs de l'océan indien. Au pied du Piton des Neiges, vous dévalerez des cirques à plus de 2000m d'altitude, jusqu'à rejoindre le lagon.

1er jour – 10/01/2010 : Paris Orly / St Denis de la Réunion *

- Envol de Paris pour La Réunion sur le vol SS 910 (15h45/05h35 +1) *

2ème jour – 11/01/2010. St Denis/St Gilles

- Accueil et transfert à St Gilles (45km) , installation à l'hôtel
 - Repos
 - Déjeuner
 - Visite du domaine de Villèle où vous pourrez découvrir l'extraordinaire destin de Madame Debassyns dans un manoir datant du XVIIIème siècle, puis observation des caméléons et espèces végétales tropicales dans le jardin d'Éden. Ce jardin paysager tropical et ethno-botanique propose une promenade guidée dans un parc de 2,5 hectares regroupant 700 espèces, épices, senteurs tropicales au cœur de Saint-Gilles-les-Bains. Balade au milieu des bambous, plantes aquatiques, collection de géranium, fleurs bleues, ruisseau de songes, plantes tinctoriales, plantes aphrodisiaques, plantes sacrées de l'hindouisme, mer de jonc, etc.
 - Visite de l'aquarium, le plus grand de l'océan Indien.
 - Séance de travail
- Dîner et nuit à l'hôtel Mercure Blue Beach ou similaire
www.accorhotels.com/...mercure...blue-beach.../index.shtml -

3ème jour – 12/01/2010- St Gilles /Balcon Maïdo/St Gilles

- Petit Déjeuner
- Départ en véhicule par une route en lacets. Vous traverserez successivement des champs de canne, des plantations de géraniums et de cryptomerias et parviendrez à la forêt de tamarins qui précède la caractéristique lande d'altitude. Arrivés au balcon du Maïdo (2000m d'altitude) vous contemplez à la fois le Cirque de Mafate et la côte Ouest. Respirez à pleins poumons, vous voilà prêts à affronter la descente en VTT vers le Lagon.... Une piste forestière en guise d'échauffement entre tamarins et bambous, Puis vous traverserez des prairies et des chemins dans les champs de géranium et de cannes à sucre. Un parcours très varié pour le terrain, comme pour le décor magnifique !

Accessible à tous les niveaux avec des variantes plus techniques pour les sportifs aguerris en quête de frissons. Visite d'un alambic et arrêt dégustation en table d'hôte.

- Retour à l'hôtel dans l'après-midi
- Séance de travail
- Dîner et nuit à l'hôtel Mercure Blue Beach ou similaire
www.accorhotels.com/...mercure...blue-beach.../index.shtml -

4ème jour – 13/01/2010. St Gilles/ Forêt de Tévelave/St Gilles

- Petit Déjeuner
- Départ en véhicule pour le village créole de Tévelave dont l'étymologie vient du malgache "Tavy Lava" - la grande forêt, Ce bourg marque l'entrée du Grand Sud avec sa forêt d'altitude préservée où poussent tamarins et de bois de couleurs. Jean Daniel, pépiniériste de métier et guide du Patrimoine

par passion, vous y accueillera pour l'exploration de 4 jardins typiques de l'île.; une pépinière d'hibiscus, un jardin de Bonsaï, le Sentier du bois de Remparts consacré aux espèces endémiques de la Réunion et la Ti Caz Créole.



Départ en VTT , à 1800m d'altitude, dans la Forêt du **Tévelave** où vous vous glisserez le long d'une piste forestière entre tamarins et bambous, avant de traverser des prairies et parcourir des chemins entre les cannes à sucre. Tout au long du parcours, découverte de la côte sous le vent et vue panoramique sur l'Océan. Décor et panoramas sans cesse changeants.

Accessible à tous les niveaux avec des versions plus techniques pour les sportifs aguerris en quête de frissons

- Retour à l'hôtel dans l'après-midi
 - Séance de travail
 - Dîner et nuit à l'hôtel Mercure Blue Beach ou similaire
- www.accorhotels.com/...mercure...blue-beach.../index.shtml -

5me jour – 14/01/2010. St Gilles/ Entre Deux

- Petit Déjeuner
- Départ vers le sud e 4 x 4 avec arrêt au Souffleur. Continuation pour l'Entre Deux, îlet créole qui se différencie par son art de vivre et son architecture. Montée au plateau du Dimitile, un haut plateau où la biodiversité est préservée, où se réfugiaient jadis les Noirs Marrons, les esclaves en fuite. Découverte d'une forêt primaire riche en plantes médicinales, mimosas, fougères arborescentes... et continuation à pied jusqu'au point géodésique d'où vous admirerez le Piton des Neiges, le cirque de Cilaos, la Plaine des Cafres.

- Déjeuner dans une table d'hôte et découverte du village, de son artisanat et de ses maisons à quatre pans typique de l'architecture créole

Séance de travail

Dîner et nuit à l'hôtel Dimitile, un hôtel de charme construit autour d'un case créole restaurée du XVIIème (piscine, parc floral)

<http://www.dimitile.eu>

6ème jour – 15/01/2010. Entre Deux /Volcan/Entre Deux

- Petit Déjeuner
- Départ en véhicule pour une journée consacrée au Volcan et au sud sauvage. La Plaine des Cafres, zone maraîchère et plateau d'élevage, avec arrêt au Nez de Bœuf. La descente en VTT commencera du Pas de Bellecombe à 2311 m où vous aurez une vue panoramique sur le cratère du fameux Piton de la Fournaise, un des volcans les plus actifs au monde. Vous vous engagerez ensuite pour une petite descente tranquille vers l'incroyable et lunaire Plaine des Sables! Ce site est magique et mérite d'être apprécié sur son vélo, les cheveux au vent, pour en ressentir toute la beauté, De

l'autre coté nous tombons face au Pas des Sables, tortueuse montée qui ne fera pas peur aux plus sportifs tandis que les autres n'auront qu'à profiter de la navette pour les mener au sommet. Puis c'est la descente sur la route du Volcan, cette légendaire route dans le ciel qui passe par un point de vue incontournable sur la Rivière des Remparts....



Séance de travail

Dîner et nuit à l'hôtel Dimitile ou similaire

<http://www.dimitile.eu>

8ème jour – 16/01/2010

- Petit Déjeuner
- Départ en véhicule vers la côte nord que l'on rejoint après avoir traversé la plaine des Palmistes un plateau situé sur le flanc nord du volcan, situé dans la partie de l'île dite "au vent". Continuation le long de la côte jusqu'à Bras Panon où l'on visitera une coopérative de vanille à Bras Panon afin de comprendre par quelles étapes cette orchidée passe de sa liane à nos petits plats gourmands.
- Déjeuner

- Visite de St Denis avec une promenade sur le Barachois, où de vieux canons sont alignés en front de mer, le musée Léon Dierx, premier des Beaux Arts d'Outremer, et les rues commerçantes du centre ville.

Transfert à l'aéroport en soirée

Envol pour Paris dans la soirée par le vol SS903 (22h00/06h25 +1)

9ème jour – 17/01/2010 : Réunion/ Paris Orly

- Arrivée à Paris à 6h25 *

(* Horaire et routing prévus, non contractuels)

Frais de séjour : à partir de **2 100€**
Frais de congrès : **350€**
Sup Chambre individuelle : **210€**
Taxes : +/- **247 €**

Nos tarifs comprennent

- L'assistance à l'aéroport.
- Le transport aérien Paris/ St Denis Aller et retour.
- Le séjour en pension complète avec hébergement en chambre double dans des hôtels de catégorie supérieure sauf repas du soir à St Denis
- Les transferts et visites en minibus ou 4X4 ou avec entrées dans les sites.

- La fourniture d'un vélo 4X4 avec assurance- matériel incluse et le prêt d'un casque ainsi que les services d'un moniteur et d'un véhicule d'assistance.

- Le port des bagages.

Nos tarifs ne comprennent pas

- Les boissons et dépenses à caractère personnel.
- Les pourboires aux guides et chauffeurs..
- Le supplément chambre individuelle

Taille du groupe : de 10 à 20 participants

Préparation au voyage

Climat : La saison chaude et humide va de Décembre à Mars. De Mai à Novembre, la température est agréable, 25°C sur la côte. Il fait un peu frais en montagne. De manière générale, la côte Est (la côte au vent) est humide et la côte Ouest (côte sous le vent) plus sèche.

Durée du vol : 11h environ

Décalage horaire : +3h en hiver, et +2h en été par rapport à la France.

Formalités : Carte nationale d'identité pour les ressortissants français.

Monnaie : L'Euro...tout simplement !

Equipement : chaussures de randonnée + vêtements longs (pantalon de survêtement + sweat-shirt) + coupe-vent + t-shirt de rechange + téléphone mobile

Petit lexique créole

Baba-figue : fleur du bananier.

Bichiques : alevins qui se pêchent avec des paniers appelés Vouves, aux embouchures de rivières (le cav

Boucané : viande fumée principalement de porc. (à la Réunion).

Brèdes : feuilles cueillies en pleine nature (brède chou chou, mouroum, songe, chou de chine, cresson...).

Bringelles : aubergines.

Cabri : petit chevreau

Calou : galet ramassé en bord de rivière ou de mer qui sert à piler les condiments, dans un pilon.

Caloupilé : petites feuilles épicées qui entrent dans la préparation de certains plats dont le cabri massalé.

Camarons : gambas.

Carabosses : minuscules crabes.

Cari : nom de plats réunionnais constitués d'oignons, d'ail, de gingembre, de sel et de piments écrasés.

Chevaquines : petites crevettes de mer séchées et salées.

Chouchou : légume se cultivant principalement dans le cirque de salazie (christophine aux antilles).

Choux Palmiste ou palmiste : bourgeon du palmier.

Civet : plat à base de vin.

Coco d'mort : (fromage tête d'mort) Edam dur.

Combava : agrume au parfum très fort, dont on utilise le zeste ou les feuilles pour accompagner certains plats. Pour donner une idée, il se rapproche du citron. Il a la taille d'un petit citron vert et est de couleur verte. Sa peau est granuleuse mais malgré tout, il a un goût très amer. Il sert à aromatiser les caris, rougails, les poissons et presque tout ce que l'on veut si on aime son goût. On utilise surtout des zestes mais il faut le faire avec parcimonie car sa saveur est puissante et on peut gâcher un plat si on en met trop.

Cotomili : (coriandre) plante sauvage originaire d'Orient.

Curcuma : rhizome de la famille du gingembre, on le compare au safran mais ce n'en est pas. De couleur jaune éclatant, il se vend le plus souvent en poudre. Le curcuma fraîchement moulu possède un arôme poivré, avec un petit parfum d'orange et de gingembre, qui donne à cette épice son piquant amer. L'ensemble de ces arômes donne un parfum particulièrement musqué, et on l'utilise beaucoup dans les cuisines exotiques, indiennes, réunionnaises. À défaut, il remplace le safran, mais n'a pas le même goût, ni les mêmes propriétés. On dit que le curcuma est le safran du pauvre, ou safran indien.

Curry : le curry, tel qu'on le connaît en Occident, n'est pas une épice unique mais un mélange d'épices, dont la composition varie selon les régions et pays des quatre coins du globe. (piments, moutarde, fenugrec, curcuma, sont les ingrédients qui identifient un des nombreux curry).

Dangol ou Tangol : tuyau en fer pour souffler dans le feu.

Daube : viandes cuites à l'étouffée dans un récipient fermé.

Gingembre : originaire d'Asie du Sud, cultivé en Chine et en Inde, il pousse actuellement dans tous les pays tropicaux. Le gingembre est la racine d'une plante vivace. On le trouve frais, en poudre, séché. Il est utilisé dans beaucoup de domaines, mais surtout en cuisine. (rhizome frais, séché, pulvérisé ou confit)

Goyavier : petit fruit rouge cueilli de mai à septembre (gout de fraise des bois). Il faut savoir qu'un seul goyavier contient autant de vitamines C qu'un kilo d'oranges !

Grains : haricots rouges, haricots noirs, haricots blancs, zantaques...

Gros pois : pois sec

Lentilles : plantes aux gousses plates contenant des graines arrondis, se cultivant principalement dans le cirque de cilaos.

Mangue : fruit du manguier de la taille d'une pêche (très parfumé). Il y a plusieurs sortes de mangues, entre autres "la carotte" pour les rougails quand elle est verte et "la josé" pour déguster en dessert.

Manioc : arbuste des régions tropicales dont la racine fournit une féculé alimentaire. (le tapioca)

Margoze : petit légume dont on se sert pour les rougails ou en salade.

Massalé : mélange de 3 épices (méti, cumin, coriandre) il peut être pimenté.

Oignons verts : ciboulette

Papaye : fruit tropical de la taille d'un gros melon allongé à la chair orangé.

Pâte Dakatine : pâte d'arachide.

Piment : petit fruit vert foncé appelé piment martin (à utiliser avec extrême précautions car si vous le dosez trop il peut vous faire regretter de vivre). Il y a aussi le gros piment appelé piment poivron qui est nettement moins fort.

Piment Poivron : appelé gros piment vert.

Pois : plantes dont certaines variétés potagères sont cultivés pour leurs graines. (pois vert).

Pois du Cap : pois sec (fève des tropiques).

Pois ronds : petits pois.

Quatre épices : feuilles d'arbuste d'origine indienne appelé aussi ravinsara.

Riz Jaune : riz safrané.

Rougail : il y a deux sortes de rougail - les préparations de piments frais écrasés pour accompagner les viandes et les plats cuisinés.

Songe : le tarot en afrique.

Sosso : soupe à base de maïs finement moulu.

Tangue : petit hérisson dont la peau s'apparente à celle du sanglier.

Ti-jacques : fruit du jacquier, il se prépare principalement battu au couteau(haché très fin).

Vane : plat en osier destiné à trier le riz.

Vetsin : sorte de sel d'origine chinoise(monosodium glutamate)

Zembrocal : préparation du riz en l'accommodant de grains et curcuma.

Zévis : style de mangue.

Zourite : c'est une pieuvre dont la préparation est très délicate

