



# REUNI SPORT



. Gym entretien . Renforcement musculaire . Cardio training . Stretching . Gym douce. Randonnées. Courses de montagnes.

## Calendrier Activités Année 2010

**Janvier 2010** **Mercredi 06.** Entraînement Course de Montagne / Les Makes - Grand Bénare- Les Makes (40 km) / Niveau: 4. **Mercredi 20.** Entraînement Course de Montagne / Tévelave - Grand Bénare - Maido - Tévelave (40 km) / Niveau: 4. **Dimanche 31. Matinée Kayak de Mer.** La Saline les Bains / St Gilles + Pique Nique.

**Février 2010** **Mercredi 03.** Entraînement Course de Montagne / Les Makes - Petit Bénare - Les Makes (30 km) / Niveau: 4. **Samedi 06. Chasse au Trésor.** Parc aux Oiseaux de l' Etang Salé les Bains. **Mercredi 10.** Entraînement Course de Montagne / Tévelave - Grand Bénare - Maido - Tévelave (40 km) / Niveau: 4. **Mercredi 17.** Entraînement Course de Montagne / Etang Salé les Bains (30 km) / Niveau: 4. **Mercredi 24.** Entraînement Course de Montagne / Tévelave - Glacière - Maido - Tévelave (40 km) / Niveau: 4. **Dimanche 28. Rafting/ Hydro Speed.** Rivière de l'Est. **Mars 2010** **Mercredi 03.** Entraînement Course de Montagne / Les Makes - Petit Bénare - Les Makes (30 km) / Niveau: 4. **Dimanche 07. Canyoning /** Cilaos. **Mercredi 10.** Entraînement Course de Montagne (40 km) / Niveau: 4. **Dimanche 14. Journée Catamaran /** plongée/ pêche / baignade. **Mercredi 17.** Entraînement Course de Montagne. (30 km) / Niveau: 4. **Lundi 22. Mardi 23. Mercredi 24.** Stage danse Africaine. **Samedi 27 / Dimanche 28. Randonnée Piton des Neiges.** Nuit au gîte de la caverne Dufour. Transport par Bus. (Hell Bourg - Piton des Neiges- Cilaos). Bon Marcheur. Niveau: 3.

**Avril 2010** **Mercredi 06.** Entraînement Course de Montagne / Les Makes - (30 km) / Niveau: 4. **Dimanche 18. Parapente.** Baptême Parapente St Leu les Colimaçons, briefing autour d'un petit déjeuner. Vol bi places + photos + punch d'arrivée, pique nique et pétanque sur la plage de St Leu. **Mercredi 21.** Entraînement Course de Montagne / Tévelave - Grand Bénare - Maido - Tévelave (40 km) / Niveau: 4. **Dimanche 25. Plongée.** Etang Salé les bains.

**Mai 2010** **Dimanche 02. Participation au Cross du Piton des Neiges. Mercredi 05.** Entraînement Course de Montagne / Les Makes - (30 km) / Niveau: 4. **Dimanche 09. Canyoning.** Cirque de Cilaos. **Mercredi 12.** Entraînement Course de Montagne (40 km) / Niveau: 4. **Lundi 17- Mardi 18.** Stage danse africaine. **Dimanche 16. Paint-ball /** Bois Court. Matinée paint-ball, pique nique, pétanque.

**Juin 2010** **Mercredi 02.** Entraînement Course de Montagne / Etang Salé les Bains - (30 km) / Niveau: 4. **Dimanche 06.** Entraînement Course de Montagne / Maido- Roche Plate - La Nouvelle-Maido (30 km) / Niveau: 4. **Mercredi 09.** Entraînement Course de Montagne / Tévelave - Grand Bénare - Maido - Tévelave (40 km) / Niveau: 4. **Dimanche 20. Equitation.** Balade au Volcan.

**Juillet 2010** **Mercredi 07.** Entraînement Course de Montagne / Les Makes - Petit Bénare- Les Makes (25 km) / Niveau: 4. **Dimanche 11. Parcours Aventure.** Cap la Houssaye. **Mercredi 14.** Entraînement Course de Montagne / Dimitile Boucle de 25 km / Niveau: 4. **Samedi 17 - Dimanche 18. Grand Bassin.** Nuit en gîte.

**Août 2010** **Mercredi 04.** Entraînement Course de Montagne / Les Makes - Petit Bénare- Les Makes (25 km) / Niveau: 4. **Dimanche 22.** Entraînement Course de Montagne. (30 km) / Niveau: 4. **Mercredi 25.** Entraînement Course de Montagne / Dimitile. Boucle de 25 km / Niveau: 4.

**Septembre 2010** **Mercredi 01.** Entraînement Course de Montagne / Les Makes - Petit Bénare - Les Makes (30 km) / Niveau: 4. **Mercredi 08.** Entraînement Course de Montagne / Tévelave - Grand Bénare - Maido - Tévelave (40 km) / Niveau: 4. **Dimanche 12. Journée Equitation.** Plaine des Cafres. **Mercredi 15. Randonnée** au Volcan (1 journée 20 km) / Niveau 2. Entraînement Course de Montagne / Etang Salé les Bains (30 km) / Niveau: 4. **Jeudi 16. Randonnée Pédestre.** Salazie. (1 journée 20 km) / Niveau 2. **Dimanche 19. Pêche au gros.** St Gilles. **Mercredi 22.** entraînement Course (30 km) / Niveau: 4. **Mercredi 29.** Entraînement Course de Montagne / Etang Salé les Bains. Boucle de 25 km / Niveau: 4.

**Octobre 2010** **Samedi 02. Soirée Musicale avec le groupe " The Papy's Band & the Folding's Destroy "**. Etang Salé Les Hauts. **Mercredi 06.** Entraînement Course de Montagne / Les Makes - Grand Bénare- Les Makes (40 km) / Niveau: 4. **Dimanche 10. Canyoning.** Cirque de Cilaos. **Dimanche 17. Plongée Sous Marine.** Etang Salé les Bains. **Mercredi 20.** Entraînement Course de Montagne / Tévelave - Grand Bénare - Tévelave (30 km) / Niveau: 4. **Samedi 23 - Dimanche 24.** Assistance et participation Grand Raid. **Mardi 26. Randonnée VTT.** Le Volcan. (1 journée). **Mercredi 27. Randonnée Pédestre.** Le Dimitile. (1 journée). **Dimanche 31. Randonnée botanique " la Roche Ecrite "**. Niveau 2. Trek 3. [Feuille de route](#).

**Novembre 2010** **Mercredi 03.** Entraînement Course de Montagne / Les Makes - Petit Bénare - Les Makes (30 km) / Niveau: 4. **Trek 1. Dimanche 07. Paint Ball.** Bois Court. **Mercredi 10.** Entraînement Course de Montagne / Tévelave - Grand Bénare - Maido - Tévelave (40 km) / Niveau: 4. **Trek 1. Mercredi 17.** Entraînement Course de Montagne / Etang Salé les Bains (30 km) / Niveau: 4. **Trek 1.**

**Dimanche 21. 3 Cirques.** (53 km) / Niveau: 4. **Trek 2. Mercredi 24. Randonnée Pédestre.** Les Canaux. (1 journée). Niveau: 2. **Trek 3. //** Entraînement Course de Montagne / Tévelave - Glacière - Maido - Tévelave (40 km) / Niveau: 4. **Trek 1. Jeudi 25. Randonnée VTT.** Le Dimitile. (1 journée). **Dimanche 28. Accrobranche.** " La forêt de l'Aventure". Le Maido. Matinée sportive, pique nique et pétanque l'après midi.

**Décembre 2010** **Mercredi 01.** Entraînement Course de Montagne / Les Makes - Petit Bénare - Les Makes (30 km) / Niveau: 4. **Trek 1. Samedi 04. Dimanche 05. Randonnée "Rivière des remparts".** [Feuille de Route / inscription](#). 30 km. Niveau 3. **Trek 2. Option gîte. Mardi 07. Randonnée pédestre.** Les Makes (1/2 journée. 10 km) / Niveau 2. **Trek 3. Mercredi 08. Randonnée VTT.** Le Dimitile. (1 journée). **Vendredi 10. Randonnée Pédestre.** Cilaos. (1 journée). **Trek 3. Dimanche 12. Matinée Kayak de Mer.** La Saline les Bains / St Gilles + Pique Nique. **Mercredi 15. Randonnée Pédestre.** Le Dimitile. (1 journée. 20 km) / Niveau 2 **Trek 3 + E Course (30 km) / Niveau: 4. Trek 1. Vendredi 17. Randonnée VTT.** Le Volcan. (1 journée). **Mercredi 22 - Randonnée pédestre.** Piton Rouge. **Trek 3. Mardi 28 - Mercredi 29. Randonnée pédestre.** Mafate. Niveau: 3. **Trek 3. Vendredi 31. Randonnée VTT.** Descente du Volcan. (1 journée)