



# *BMR TREK*

## INFORMATIONS GENERALES



# - A SAVOIR -



## ALIMENTATION & BOISSONS

Les petit-déjeuners sont pris dans les gîtes ou les hôtels et se composent de thé, café, jus de fruit, pain, beurre confiture et parfois charcuterie et fromage.

Les déjeuners sont à votre charge. Votre accompagnateur vous indiquera les meilleures formules pour se restaurer le midi, selon l'itinéraire et vos envies.

Attention, les épiceries dans les cirques ne sont pas toujours bien achalandées.

Les dîners sont servis au gîte, à l'hôtel ou au restaurant suivant les cas de figure.

Ce sont des repas chauds et copieux axés sur la cuisine créole : un mélange d'influences culinaires françaises, indiennes, chinoises et africaines. Le plat traditionnel est le cari : viandes, légumes ou poissons mijotés avec des épices (ail, gingembre, oignons, tomates...) Les caris sont invariablement accompagnés de riz blanc, de grains (haricots, pois, lentilles...) et d'un des nombreux "rougail" : un condiment pimenté parfumé (tomate, citron, concombre...). Menu végétarien généralement disponible, sur demande.

Véritables institutions, les rhums arrangés sont obtenus en faisant macérer divers ingrédients (fruits, herbes aromatiques, épices...) dans du rhum blanc. Ils peuvent être servis en apéritif ou en digestif.

La Dodo, bière brassée localement, fait également partie des institutions.

Durant votre séjour toutes les boissons, hors celles incluses dans les menus, y compris l'eau minérale, sont à votre charge. Vous pouvez remplir vos gourdes d'eau dans les hébergements. L'eau "du robinet" est de bonne qualité sur l'ensemble de l'île. Évitez autant que possible l'achat de bouteilles en plastique .



## HEBERGEMENTS

En fonction des lieux et des programmes, vous dormez en gîte de montagne dans des dortoirs communs de 4 à 10 personnes (exceptionnellement de 8 à 16 au refuge du Piton des Neiges) avec sanitaires collectifs. La douche chaude n'est pas toujours garantie, en particulier au Piton de la Fournaise où l'eau est une denrée rare et au refuge du Piton des Neiges où il n'y a tout simplement pas d'eau courante.

Sur certains séjours, nous avons choisi de vous héberger en chambre d'hôtes ou en hôtel 2 ou 3\* pour certaines étapes, notamment à Cilaos, de façon à vous offrir plus de confort lorsque cela est possible.



## DÉPLACEMENTS VÉHICULÉS

Selon le programme, vos transferts sont opérés soit en minibus par un transporteur professionnel, soit par nos soins, à titre gracieux.



## ARGENT

La monnaie est l'Euro. Les cartes bancaires Visa et Mastercard sont généralement acceptées, en ville et villages. Vous y trouverez des distributeurs automatiques de billets.

Pour tout déplacement dans les îlets ou hameaux isolés de l'île, pensez à vous munir d'espèces en quantité suffisante, car les cartes bancaires sont rarement acceptées.

De même qu'en métropole, il n'y a aucune obligation ou coutume de pourboire, mais il peut être apprécié pour refléter votre satisfaction.



## EQUIPEMENT

Sur certains itinéraires, vous aurez à porter une partie de vos affaires personnelles pour une ou plusieurs nuits. Nous nous occupons alors de faire transiter vos bagages.

### Dans le sac de rando et sur vous :

- Un sac de randonnée confortable de 20 à 30L pour un trek de 2 à 3 jours, 40 à 50L pour des séjours supérieurs, muni de sa housse imperméable.
- De quoi se protéger du soleil (chapeau, lunettes, crème, foulard...)
- 2 ou 3 T-shirts, manches courtes et longues, en matière technique à séchage rapide.
- Une polaire légère ou équivalent (chaude pour les mois d'hiver austral).
- Une veste coupe-vent imperméable et respirante à capuche de type "Gore-Tex",
- Un pantalon ou short de marche confortable (idéalement pantalon avec jambes détachables).
- Une paire de chaussures de randonnée confortables avec une bonne semelle adhérente. Nous vous préconisons des chaussures basses et légères, les chaussures trop "alpines" représentant un inconvénient sur les fréquents sentiers comportant des marches.
- Deux à trois paires de chaussettes de marche de bonne qualité, afin d'éviter les ampoules.

- Une réserve d'eau de 2L minimum.
- Des en-cas énergétiques (barre, fruits secs...)
- Traitements médicaux personnels (votre accompagnateur dispose d'une trousse complète de secours, mais il n'est pas apte à vous fournir des médicaments).
- Lampe frontale.
- Couteau, couverts.
- Quelques sacs de congélation "zip" et une petite boîte étanche pour conserver les aliments.
- Une paire de bâtons de randonnée, recommandée.
- Maillot de bain, en option.
- Gants et bonnet sont recommandés pendant l'hiver austral.

Pour le confort du soir:

- Une petite paire de chaussures légères / savates (pas de "sabots" fourni dans les hébergements).
- Un pantalon léger et confortable.
- Un sous-vêtement thermique à manches longues.
- Une paire de chaussettes chaude.
- Vêtement de nuit.
- Une serviette de toilette compacte.
- Savonnette, brosse à dent, dentifrice.
- Drap de randonnée, en option. La quasi-totalité des hébergements fourni les draps.

Poids du sac conseillé, tout compris :

- Femme : 15% du poids de la personne
- Homme : 20% du poids de la personne

Nota : le climat étant généralement chaud, il est souvent possible de laver et sécher des affaires en cours de trek.

Votre bagage de ravitaillement, selon le programme :

Maximum 80L, 20kg. Ce sac pourra être stocké dans des conditions aléatoires. Il devra être solide et en bon état pour en assurer la manutention.



## SANTÉ ET SECOURS

Le territoire est très bien pourvu en équipements et praticiens médicaux, le système de santé est le même qu'en métropole.

Aucun vaccin n'est obligatoire pour voyager sur l'île.

Des moustiques, potentiellement porteur de dengue, sont présents. Ils ne se trouvent pas en altitude.

Le BMR TREK s'engage à respecter les mesures gouvernementales COVID en cours lors de votre séjour.

Les secours en montagne sont gérés la plupart du temps par le Peloton de Gendarmerie de Haute Montagne, qui dispose d'hélicoptères pour les évacuations. De même qu'en métropole, les frais de secours sont généralement pris en charge par l'assurance.

Si vous choisissez d'utiliser votre propre police d'assurance Frais de Secours, assurez-vous bien qu'elle couvre l'ensemble des cas de secours hélicoptérés (accident et maladie, opéré par les secours publiques ou privés).



## CLIMAT

L'île de La Réunion subit l'influence d'un climat tropical avec deux saisons :

- L'hiver austral (d'avril à septembre) : c'est la période plus fraîche et la plus sèche.

D'avril à fin juin : les températures restent douces, en moyenne 20° le jour et 10° la nuit.

De juillet à fin septembre : période plus fraîche, l'idéal pour randonner sans souffrir de la chaleur et minimiser le risque de pluie.

Les températures restent agréables la journée (de 16 à 20°). La nuit en altitude, les températures sont froides et peuvent descendre en dessous de 0°. Il n'est pas rare de voir du givre au-dessus de 2000 m.

- L'été austral (d'octobre à mars): période chaude et humide.

D'octobre à décembre: les températures sont chaudes, en moyenne 25° le jour et 18° la nuit.

De janvier à fin mars: période cyclonique avec de fortes précipitations possibles, 25 à 30° en altitude, grosses chaleurs fréquentes sur les parties ensoleillées. Les risques d'annulation/report de séjours pour cause météo sont plus forts, mais nous pouvons également avoir de très belles périodes pour randonner.



## ELECTRICITE

Le réseau est le même qu'en métropole. Attention, certains sites isolés ne sont alimentés que par panneaux solaires ou groupe électrogène. La recharge d'appareils, souvent possible, n'est pas garantie.



## HEURE LOCALE

UTC/GMT +4 heures.

Le système de l'heure d'été/heure d'hiver n'est actuellement pas en vigueur à la Réunion.



## GÉOGRAPHIE

Superficie : environ 2500 km<sup>2</sup> l'équivalent du département des Yvelines, 3,5 fois plus petit que la Corse.

Population : environ 850 000 habitants

Monnaie : l'EURO

Statut : Département Région française d'outre-mer (DROM).

Religions : catholique en majorité (environ 72%), hindoue, musulmane, bouddhiste.

Langue : Français et Créole

Parc National de La Réunion : 43% du territoire, crée en 2007.

Patrimoine Mondial de biens naturels de l'UNESCO : Périmètre du Parc National + 4 sites, inscrits en 2010.

Hot-spot de biodiversité parmi les 35 dans le monde.



## TOURISME RESPONSABLE

Outre nos engagements en faveur d'un tourisme responsable, nous vous demandons de respecter quelques règles simples en faveur de l'environnement :

- Évitez de laisser des déchets derrière vous : déposez les dans des poubelles ou ramenez-les avec vous, spécialement dans Mafate.
- Limiter vos achats de boissons en bouteilles dans les sites isolés, afin de limiter le trafic hélicopté.
- Utilisez l'eau potable avec parcimonie, utiliser du savon biodégradable.
- Ne dégradez pas les sites naturels et culturels, ne rien laisser, ne rien emporter.
- Respecter la réglementation du Parc National.
- Nos écosystèmes sont fragiles, observez la faune à distance, ne sortez pas des sentiers, limitez le piétinement et le bruit.
- Limiter l'utilisation de la climatisation.

LA RÉUNION EST NOTRE  
PASSION, ET VOTRE  
SATISFACTION, NOTRE  
SEULE OBSESSION



[WWW.BMRTREK.RE](http://WWW.BMRTREK.RE)

[CONTACT@BMRTREK.RE](mailto:CONTACT@BMRTREK.RE)

02 62 79 00 69

**Association Loi 1901 Bureau Montagne Réunion Trek (BMR Trek)** - 36E chemin boussole, 97424 Piton Saint Leu  
Téléphone : 02 62 66 83 65 - Email : [contact@bmrtek.re](mailto:contact@bmrtek.re) - Numéro de SIRET : 891 861 189 00019 - Numero RNA : W9R4008369 -  
Immatriculation Registre des Opérateurs de Voyages et de Séjours: Affilié à l'APRIAM IM073.100023 Alpespace - Le Neptune, 50 voie  
Albert Einstein - Francin 73800 Porte de Savoie - Garant :  
Responsabilité Civile Professionnelle : MMA IARD, 10 bd Marie et Alexandre Oyon, 72 Le Mans  
Police : n° 3.056234 - Garantie Financière : GROUPAMA ASSURANCES, 5 rue du centre, 93199 Noisy Le Grand Contrat  
4000713451/0

2021 BMR TREK -Toute reproduction interdite.