

# Année 2009

## Janvier 2009

**Dimanche 04.** Randonnée / course: Les Makes-Grand Bénare-Les Makes. (10 Heures). Niveau 4.  
**Dimanche 11.** Randonnée / course: Télélave-Grand Bénare - Maido-Télélave. (10 Heures). N 4  
**Dimanche 25.** Paint Ball. St pierre.

## Février 2009

**Dimanche 01.** Journée: Balade à cheval + repas + pétanque. Ferme équestre Altimerens, Plaine des Palmistes.  
**Samedi 14 - Dimanche 15:** Randonnée Piton des Neiges. Nuit au gîte de la caverne Dufour. Transport par Bus. (Mare à Boue - Piton des Neiges- Cilaos). Bon Marcheur. Niveau: 3.  
**Dimanche 22.** Plongée Sous Marine en Bouteilles: Type exploration et / ou Baptême, Etang Salé les Bains.

## Mars 2009

**Dimanche 01.** Randonnée / course: Les Makes-Grand Bénare-Les Makes. (10 Heures). Niveau 4.  
**Dimanche 08.** Randonnée / course: Télélave-Grand Bénare - Maido-Télélave. (10 Heures). Niveau 4.  
**Dimanche 22.** Randonnée Botanique / La Roche Ecrite. Niveau 1. Randonnée thématique de 10 KM dans la Réserve Naturelle de la Roche Ecrite, encadrée par des guides Référents botanistes, spécialistes du Parc.  
**Dimanche 29.** 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.

## Avril 2009

**Dimanche 05.** Journée sur le Voilier Ketch Deux Mâts Le NHOSS: baignade, kayak, pêche, plongée...  
**Samedi 11 - Dimanche 12.** Randonnée / course: St Philippe - Foc Foc - Le Volcan - Cilaos - Maido - Télélave - Les Avirons. (25 Heures). Niveau 4.  
**Samedi 18.** Soirée Méchoui Reunisport à Croc Parc.  
**Samedi 25.** Participation de nos équipes à la course de montagne "Raid 974".  
**Dimanche 26.** Randonnée / course: Les Makes-Grand Bénare-Les Makes. (10 Heures). Niveau 4.

## Mai 2009

**Vendredi 01- Samedi 02.** Entraînement Course de Montagne / Les 3 Cirques ( 53 km) / Niveau: 4.  
**Mercredi 06.** Entraînement Course de Montagne / Les Makes - Grand Bénare- Les Makes (40 km) / Niveau: 4.  
**Samedi 09 - Dimanche 10.** Randonnée Piton des Neiges. Nuit au gîte de la caverne Dufour. Transport par Bus. (Mare à Boue - Piton des Neiges- Cilaos). Bon Marcheur. Niveau: 3.  
**Mercredi 13.** Entraînement Course de Montagne / Les Makes - Grand Bénare- Les Makes (40 km) / Niveau: 4.  
**Dimanche 17.** Journée sur le Voilier Ketch Deux Mâts Le NHOSS: baignade, kayak, pêche, plongée...  
**Mercredi 20.** Entraînement Course de Montagne / Télélave - Grand Bénare - Maido - Télélave (40 km) / Niveau: 4.  
**Dimanche 24.** Randonnée / course: Télélave-Grand Bénare - Maido-Télélave. (10 Heures). Niveau 4.

## Juin 2009

**Mercredi 03.** Entraînement Course de Montagne / Les Makes - Grand Bénare- Les Makes (40 km) / Niveau: 4.  
**Mercredi 10.** Entraînement Course de Montagne / Télélave - Grand Bénare - Maido - Télélave (40 km) / Niveau: 4.  
**Dimanche 14.** Paint-ball : Bois Court / Plaine des Caffres. Matinée paint-ball, pique nique, pétanque.  
**Mercredi 17.** Entraînement Course de Montagne / Les Makes - Petit Bénare- Les Makes (25 km) / Niveau: 4.  
**Dimanche 21.** Randonnée: 3 Salazes - Cap Bouteille. Niveau 2 . 7 heures de marche.  
**Mercredi 24.** Entraînement Course de Montagne / Télélave - Grand Bénare - Maido - Télélave (40 km) / Niveau: 4.  
**Vendredi 26.** Soirée Restaurant aux Avirons. Nous fêterons comme il se doit, le départ de quelques-uns de nos adhérents adorés pour la Métropole lointaine.

## Juillet 2009

**Mercredi 01.** Entraînement Course de Montagne / Les Makes - Petit Bénare- Les Makes (25 km) / Niveau: 4. **Dimanche 05.** Entraînement Course de Montagne / Tévelave - Grand Bénare - Maido - Tévelave (40 km) / Niveau: 4. **Mercredi 08.** Entraînement Course de Montagne / Dimitile Boucle de 30 km / Niveau: 4. **Samedi 11 / Dimanche 12.** Randonnée / course: St Philippe - Foc Foc - Le Volcan - Cilaos - Maido - Tévelave - Les Avirons. (25 Heures). Niveau 4. **Mardi 14 Juillet.** Course des dames d'Etang Salé les Bains. Participation de notre équipe "Les Poulettes de l'Ouest". Pique nique: plage d'Etang Salé les Bains. **Mercredi 15.** Entraînement Course de Montagne / Tévelave - Grand Bénare - Maido - Tévelave (40 km) / Niveau: 4. **Dimanche 19.** Course du Petit Bénare. Participation de notre équipe "Les Cadors de l'Ouest". **Mercredi 22.** Entraînement Course de Montagne / Les Makes - Petit Bénare- Les Makes (25 km) / Niveau: 4. **Dimanche 26.** Randonnée / course: Les Makes. (9 Heures). Niveau 4.

## Août 2009

**Mercredi 05.** Entraînement Course / Forêt d' Etang Salé - (20 km) / Niveau: 4. **Dimanche 09.** Entraînement Course de Montagne / Tévelave - Grand Bénare - Maido - Tévelave (40 km) / Niveau: 4. **Mercredi 12.** Entraînement Course / Forêt d' Etang Salé - (20 km) / Niveau: 4. **Samedi 15.** Participation de nos équipes Reunisport à la course "Elle et Lui"/ Forêt d' Etang Salé . / Pique Nique sur la plage d'Etang Salé les Bains. **Mercredi 19.** Entraînement Course de Montagne / Tévelave - Grand Bénare - Maido - Tévelave (40 km) / Niveau: 4. **Dimanche 23.** Entraînement Course de Montagne / Les Makes - Petit Bénare- Les Makes (25 km) / Niveau: 4. **Mercredi 26.** Entraînement Course / Forêt d' Etang Salé - (20 km) / Niveau: 4. **Dimanche 30.** Randonnée / course: Les Makes. (9 Heures). Niveau 4.

## Septembre 2009

**Mercredi 02.** Entraînement Course de Montagne / Les Makes - Petit Bénare- Les Makes (25 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 / Dimitile Boucle de 25 km / Niveau: 4. **Dimanche 13.** Entraînement Course de Montagne / Forêt d' Etang Salé. (25 Km). Niveau 4. **Mercredi 16.** Entraînement Course de Montagne / Tévelave - Grand Bénare - Maido - Tévelave (40 km) / Niveau: 4. **Samedi 19.** Soirée fille Reunisport. "Les poulettes de l'Ouest se lâchent"! **Mercredi 23.** Entraînement Course de Montagne / Les Makes - Petit Bénare- Les Makes (25 km) / Niveau: 4. **Samedi 26. Journée du Sport. Parc aux Oiseaux, Etang Salés les Bains.** Dans le cadre de la « fête du sport en famille », à l'initiative du Ministère de la Santé, de la Jeunesse, des Sports et de la vie associative, nous organisons notre fameuse et incontournable journée Sport pour tous, encadrée par nos équipes d' animateurs (sur) diplômés et sympas. **Programme: A partir de 8 h 30 :** « Parc aux Oiseaux » - Animations Sportives pour les enfants et leurs parents (courses, jeux, badminton, relais, base Ball , boomerangs, ultimate, moringue....)- Circuit Training en forêt (3 groupes + ou - rapides): alternance de Footing / Assouplissement / Renforcement Musculaire.- Séance de Stretching.- Initiation Nippon Kempo. -Passeport forme : 4 tests de bilan de votre condition physique. **A midi :** grand Pique Nique ou chaque participant apporte 1 Spécialité (sucrée, salée ou liquide). **Après midi :** Tournoi de Pétanque. Balade. Sieste. Méditation. Tout au long de la journée des rafraichissements et des fruits seront proposés aux participants. **Dimanche 27.** Randonnée / course: Les Makes. (9 Heures). Niveau 4.

## Octobre 2009

**Dimanche 04. Journée VTT.** Maido . Descente "la classique" , 30 km du Maido à St Gilles. **Mercredi 07.** Entraînement Course de Montagne / Tevelave Boucle de 15 km / Niveau: 4. **Mercredi 14.** Entraînement Course de Montagne / RF - Glacière - Grand Bénare - Maido - RF (35 km) / Niveau: 4. **Dimanche 18. Pêche au gros. (St gilles) Vendredi 23 / Samedi 24 / Dimanche 25. Course " Semi / Grand Raid "** . Participation de nos vaillantes équipes à la "Diagonale des Fous".

## Novembre 2009

**Dimanche 01. Randonnée:** Les Makes-Petit Bénard - Les Makes. (10 Heures). Niveau 3.**Samedi 21**  
**/ Dimanche 22. Randonnée/ Camping dans Mafate.** Niveau 1 / 2.

## Décembre 2009

**Mercredi 02.** Entraînement Course de Montagne / Les Makes - Petit Bénard- Les Makes (25 km) / Niveau: 4. **Dimanche 06. Participation à la course Trans Dimitile.** **Mercredi 09.** Entraînement Course de Montagne / Tevelave: Boucle de 20 km / Niveau: 4. **Dimanche 13. Accro branche.** **Mercredi 16.** Entraînement Course de Montagne (30 km) / Niveau: 4. **Dimanche 20. Plongée sous marine / Etang Salé les Bains.** Baptême + Exploration.