

# MARTINIQUE

## TERRE DE RANDONNÉE

**Le Conseil Général  
de la Martinique  
vous invite à découvrir  
un florilège exceptionnel  
d'itinéraires  
de randonnée  
ancrés au cœur  
d'une nature luxuriante  
et d'un riche  
patrimoine historique.**

**Un hymne à l'évasion.**

**Une beauté saisissante  
et authentique  
à savourer  
sans modération  
en Terre Martiniquaise.**

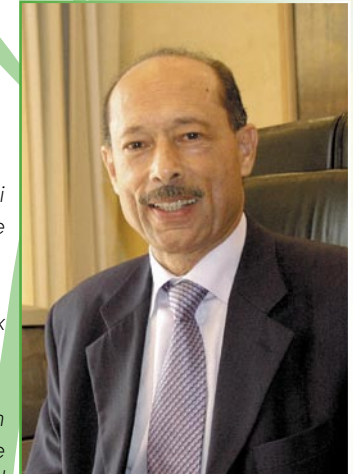


Conseil Général  
de la Martinique





PREMIERS ITINÉRAIRES DE PROMENADE ET DE RANDONNÉE INSCRITS AU PDIPR  
(Plan Départemental des Itinéraires de Promenade et de Randonnée)



*La Martinique est une terre où se conjuguent à l'infini richesse du patrimoine historique et culturel, faune et flore d'une remarquable diversité.*

*Cela peut se mesurer et s'apprécier à travers de nombreux sentiers de randonnée pédestre.*

*Soucieux de mettre un circuit de qualité à la disposition du plus grand nombre, le Conseil général, depuis octobre 1999, s'est engagé dans l'élaboration du Plan départemental des itinéraires de promenade et de randonnée (PDIPR).*

*Cette démarche s'est trouvée confortée, en juin 2004, par l'octroi du label « Semaine du développement durable » à notre Collectivité pour son PDIPR.*

*Conformes aux exigences de l'Agenda 21 initié par notre Collectivité depuis 2005, les sentiers du PDIPR répondent à des enjeux économiques (tourisme), sociaux (rapports intergénérationnels, sport, santé, loisirs) et environnementaux (éducation, patrimoine).*

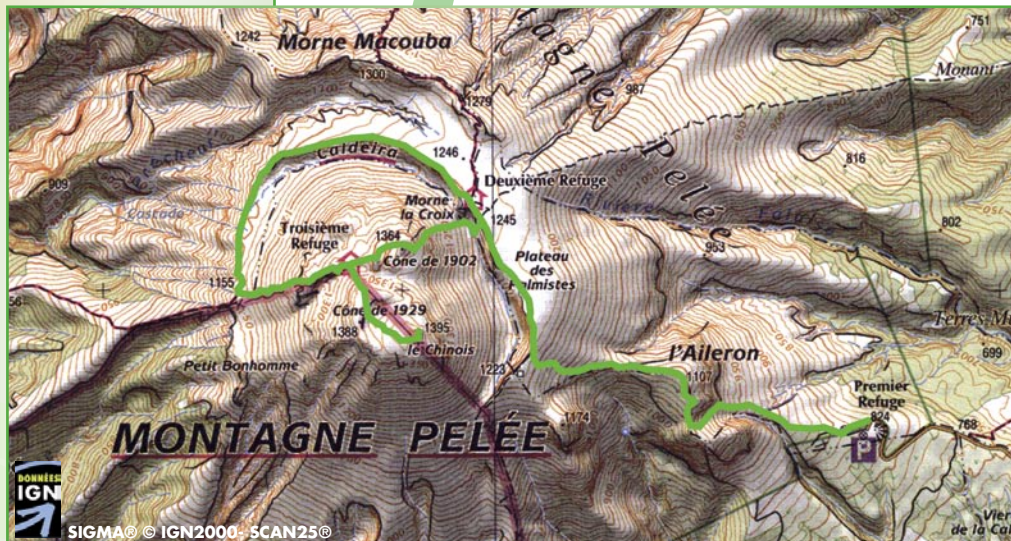
*Ce guide que le Conseil général vous propose est une invitation à la découverte de nos sentiers, une invitation à garder à l'esprit que la pratique des Sports de Nature passe par le respect des mesures de protection de l'environnement, des règles de sécurité et le respect du droit de propriété.*

*De belles découvertes en perspective et bonne randonnée à toutes et à tous !*

**Claude Lise**  
Président du conseil Général de la Martinique  
Sénateur de la Martinique



# MONTAGNE PELÉE PAR L'AILERON



Longueur A/R	7 Km
Durée	4 Heures
Dénivelée positive cumulée	600 m
Niveau (1-5)	3
Communes départ/arrivée	Ajoupa-Bouillon Ajoupa-Bouillon
Balises	

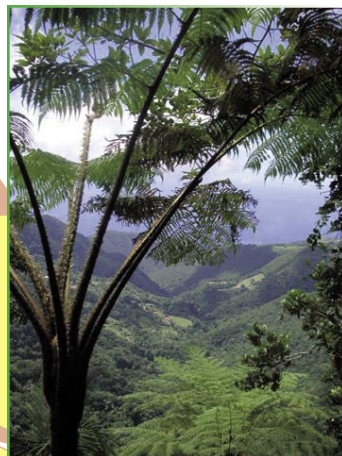
## Le parcours :

Vous êtes à 824 m d'altitude, 421 m de dénivellation vous séparent du 2ème refuge (1245 m d'altitude) en bordure de la Caldeira.

Le sentier s'engage au pied d'un pylône dans une végétation herbacée et arbustive (crécer rouge endémique de la Martinique, et mahot cousin dont les graines s'accrochent aux vêtements). A 930 m d'altitude la pente s'accroît dans des enrochements affleurants et ravinés. Ce sont les calumets, fougères et polypodes qui occupent le sol.

Le Dôme de l'Aileron est assez vite atteint. Ce cône récent (cinq à dix mille ans) s'est édifié dans la caldeira du Morne Macouba. Sa crête est en forme de «S». Une borne matérialise le sommet soit 1108 m d'altitude.

Le cheminement se poursuit face au dôme de 1929.



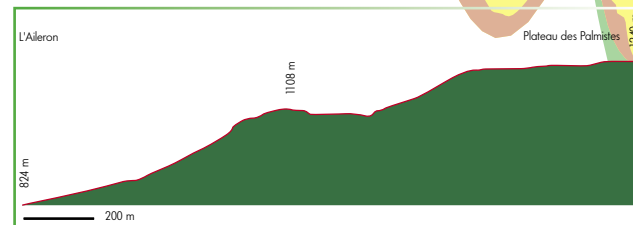
Une crête transversale est atteinte, elle correspond au bord de la colline de l'Etang sec. A gauche on peut rejoindre un point de vue au pied d'un monument à la mémoire du vulcanologue Dufrenoy. A droite suivre le bord de la caldeira et atteindre le plateau des Palmistes puis le circuit de la Caldeira.

Le 2ème refuge est à l'écart avec une station de relevés sismiques (ancien abri météo).

## Intérêt :

Outre celui de gravir un volcan actif mondialement connu, l'intérêt réside essentiellement dans les points de vue sur toute l'île et les étonnants paysages sommitaux.

## Profil topographique :



## Accès

Rejoindre Morne Rouge par la route de la Trace (RN3) ou par la côte Caraïbe (RN2). 2 Km après la sortie du bourg vers Ajoupa-Bouillon, prendre à gauche le CD 39 dit « route de l'aileron ». Se garer sur le parking de l'Aileron à l'extrémité de la RD 39, en contrebas de la station hertzienne.

## A Signaler

Passages à flanc de versant  
Passages très pentus  
Présence d'à-pics, de falaises, de passages vertigineux  
Ce volcan subit les assauts du vent et de l'eau en quasi permanence.  
Le cheminement est tortueux, raviné et les sols sont très instables.

## Randonneurs entraînés





# LA TRACE DES CAPS



## Le parcours :

Les principaux arbres rencontrés sont le raisinier bord de mer, l'amandier, le poirier pays, le mancenillier, le galba, le gommier rouge. Les cocotiers dominent la plage. La liane qui envahit le bord de mer est appelée patate-sable. Un peu à l'intérieur dans les parties moins riches on trouvera le ti-baume, les accacias, les cactus (cierges et raquettes), etc... En sous-bois le sol est comme un gruyère; ce sont les crabes jaunes et rouges qui sortent surtout le soir. On peut trouver de gros bernard-hermite appelés localement «soldats». Près de la Pointe Marie Catherine c'est un véritable cimetière de coquilles de lambis.

On passe près d'une petite chapelle qui rassemble une foule de pèlerins le

Vendredi Saint. Au sud de l'Anse Grosse Roche un coeur se découpe dans la falaise et c'est l'Anse Four à Chaux, zone de pique-nique très appréciée des Martiniquais.

Le sentier fait le tour de l'arrière mangrove du Cul-de-Sac Ferré puis monte dans les falaises.

Vous arrivez ensuite à la pointe du Cap Ferré et ses marmites de sorcière.

La mangrove de la baie des Anglais est une des plus belles de la Martinique. Au palétuvier rouge déjà rencontré se succèdent le mangle blanc avec ses pneumatophores et le mangle gris. A noter la belle petite plage de la Pointe Coton Le sentier longe la plage des Sa-



Longueur (Aller)	33 Km
Durée	10 Heures
Dénivelée positive cumulée	400 m
Niveau (1-5)	2
Gommunes départ/arrivée	Vauclin Sainte-Anne
Balisage	



lines, mais traverse également la savane des pétrifications.

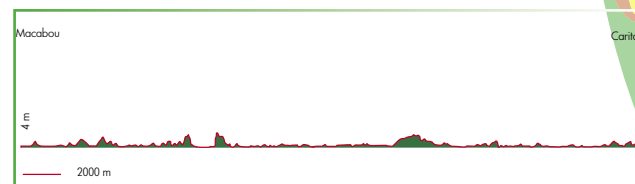
La savane des pétrifications était un sanctuaire de bois pétrifié aujourd'hui pillé. Le temps y a modelé un paysage unique à la Martinique.

Le littoral est particulièrement calme à Caritan pour les enfants. L'Anse Meunier est tout aussi agréable que les Salines et beaucoup moins fréquentée. Au niveau de l'Anse Meunier, des marais salants ont été autrefois exploités.

## Intérêt :

Parcours de découverte du littoral sud martiniquais, la Trace des Caps offre des plages fréquentées et sauvages, des espaces boisés et découverts voire désertiques, un relief accidenté et des points de vue exceptionnels

## Profil topographique :



## Accès

**Petite Anse Macabou / Cap Macré**

L'accès se fait par le nord (Macabou) ou par le sud (Macré).

**Le Macré / Anse Michel / Les Anglais des Grottes**

L'accès peut se faire par le nord à Macré ou par le sud à l'Anse au Bois (Cap Chevalier).

**Anse Trabaud - Anse Caritan**

L'accès se fait par l'Anse Trabaud (Baie des Anglais) ou Caritan au sud de Saint-Anne.

## A Signaler

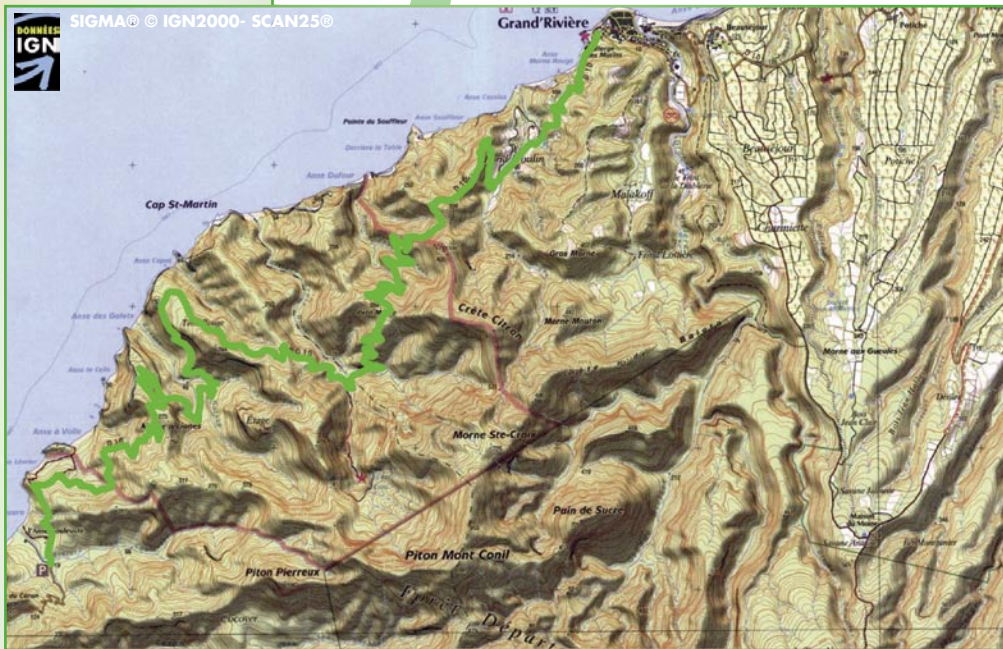
Présence d'à-pics, de falaises, de passages vertigineux en périphérie du sentier  
Forte exposition au soleil

**Randonneurs en bonne forme physique**





# PRÊCHEUR - GRAND-RIVIÈRE



Longueur (Aller)	14 Km
Durée	6 Heures
Dénivelée positive cumulée	780 m
Niveau (1-5)	3
Communes départ/arrivée	Prêcheur Grand Rivière
Balisage	

## Le parcours :

Si la zone traversée n'est plus habitée, elle conserve encore les traces d'une occupation et d'une activité humaine passée : pavages, ponts de pierre, tunnel... jusqu'au début du siècle dernier les chars à boeufs circulaient encore sur le tracé actuel.

La végétation aussi, témoigne de la mise en valeur des terres des anciennes «habitations». Il n'en existait pas moins d'une dizaine entre l'Anse Couleuvre et Fond Moulin. On peut encore trouver des manguiers, cacaoyers et caféiers à proximité du sentier...

Le relief tourmenté, fait d'une succession de petites vallées, a modelé la



végétation et le climat d'une ravine à l'autre. Ainsi le randonneur passe successivement :

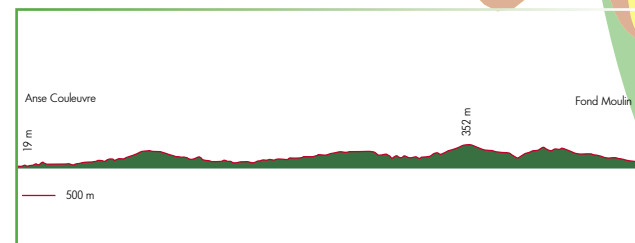
- d'une forêt à tendance sèche (dans le secteur d'Anse Couleuvre- Cap Saint-Martin), peuplée de savonnettes et de mapous
- à la forêt humide où prospèrent le Palmiste ou le Bois Rivière dans la partie située entre la rivière Trois Bras et Fond Moulin.

La faune aussi présente une variété inhabituelle en Martinique : manico, mangouste, bothrops (serpent venimeux), tourterelle, perdrix et mallini. Attentif, vous ne manquerez pas de trouver sur un bambou, un contrefort d'un grand arbre ou sur un bois mort un fameux «matoutous falaise» (mygale).

## Intérêt :

Cette promenade renommée en Martinique, c'est la découverte des types de forêt sèche à humide (du littoral vers l'intérieur), d'anses encore sauvages de la cote caraïbe (Anse Lévrier, Anse à Voile, Anse des Galets), de cascades au pied de la Pelée (Rivière Trois Bras). Ce sentier traverse le domaine forestier du Conservatoire de l'Espace Littoral et des Rivages Lacustres.

## Profil topographique :



## Accès

De Fort-de-France au Prêcheur compter une heure en voiture par la RN2 et la RD10.

Après le Prêcheur continuer la route bitumée jusqu'à l'Anse Céron, puis la route cimentée jusqu'au petit parking de l'Anse Couleuvre (6 km au nord du Prêcheur).

A Grand-Rivière, le sentier commence à l'extrémité du bourg, en face de la mairie, par un chemin carrossable jusqu'à Fond Moulin.

## A Signaler

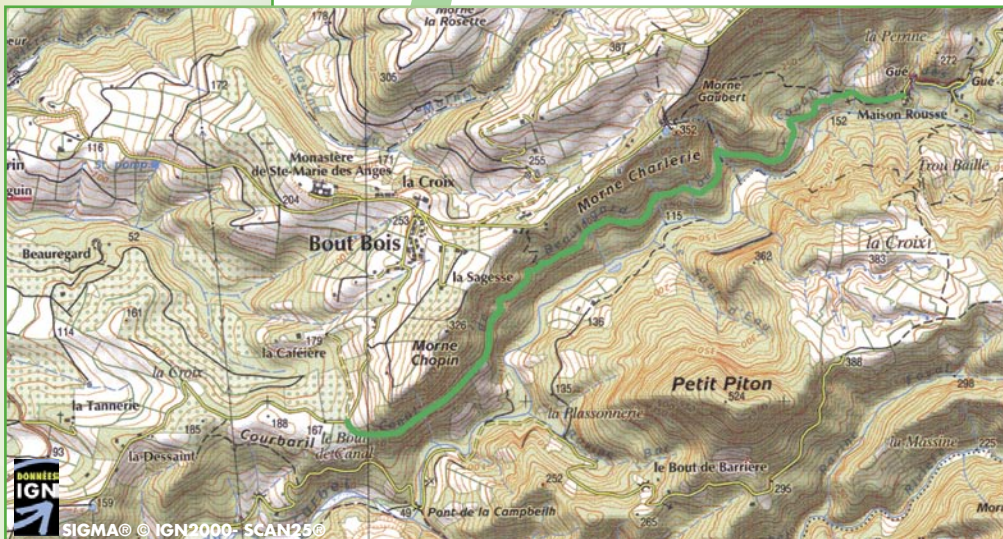
Passage de rivières à gué  
Risques de chutes de pierre dans les cascades  
Possibilité de retour en bateau

## Randonneurs entraînés





# CANAL DE BEAUREGARD



Longueur (Aller)	3,5 Km
Durée	1 Heure 30
Dénivelée positive cumulée	20 m
Niveau (1-5)	1
Communes départ/arrivée	Le Carbet Fonds Saint-Denis
Balisage	■

## Le parcours :

Cette marche agréable emprunte les 3,5km de notre petit canal d'irrigation. Une multitude de crabes d'eau douce à carapace jaune clair, y prospère avec vivacité et insouciance.

La plupart du temps, vous marchez à l'ombre des frondaisons qui surplombent le canal. En arrivant à Fonds Mascaret, vous traversez des plantations privées d'anthurium, d'alpinia et rose de porcelaine. Dans tous les cas, c'est toujours une vue remarquable sur la vallée de la rivière du Carbet que vous dominez de près d'une centaine de mètres.

Sous vos yeux, la vallée se tapisse d'une mosaïque de savanes, de petits champs et de bouquets d'arbres ou de bambous. Des haies vives délimitent nettement les propriétés. Quelques maisons du Morne Vert pointent leur bout de toiture sur les hauteurs d'en face. La vallée du Carbet d'abord enfouie dans la forêt s'ouvre peu après sur

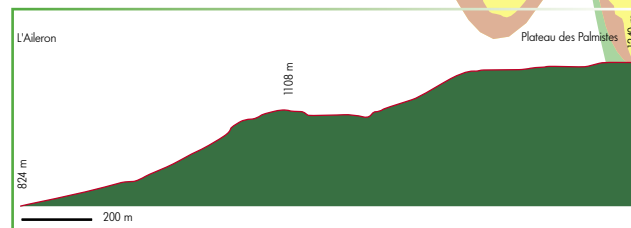


le Petit Piton, en savanes et petits champs parsemés de bouquets de bambous. A l'horizon, les contreforts des Pitons du Carbet se dressent comme une barrière infranchissable. Peut-être que cette vue impressionnante vous donnera-t-elle l'envie de les gravir un jour ? Avant d'arriver à Fonds Mascaret, le sentier passe au pied du Morne des Cadets. C'est là, à l'observatoire de sismologie que la Montagne Pelée est placée sous haute surveillance. Le sentier possède un autre charme, celui de circuler au niveau de la cime d'arbres magnifiques, parfois hauts d'une trentaine de mètres (fromagers, gommiers rouges).

## Intérêt :

C'est une promenade originale que vous ferez au bord d'un ancien canal d'irrigation, appelé aussi canal des esclaves, accroché à flanc de morne. Construit en 1760, ce canal alimentait les distilleries du Carbet (Beauregard et Anse Latouche) et celles de Saint-Pierre (Blondel et Desfontaine).

## Profil topographique :



## Accès

Il est possible d'emprunter le canal indifféremment par Fonds Saint-Denis ou depuis Le Carbet.

### Dans le sens descendant :

Dans Fonds Saint-Denis prendre la petite voie bétonnée qui descend vers Fonds Mascaret jusqu'au niveau de la rivière d'Orzon. A gauche, le canal monte vers sa prise d'eau, à droite il descend vers le Carbet.

### Dans le sens montant :

Venant de Fort de France par la RN2, à l'entrée du Bourg du Carbet, prenez le CD 62 à droite, entre la station service et le cimetière de l'église. Après 1500 m environ, une route étroite, bétonnée, monte vers le quartier de Bout-Bois. Après 2 kilomètres, l'entrée du sentier est à droite, au niveau de deux petites constructions en parpaings, dans un virage, de part et d'autre de la route. Le lieu-dit s'appelle d'ailleurs « le Bout du Canal ».

## A Signaler

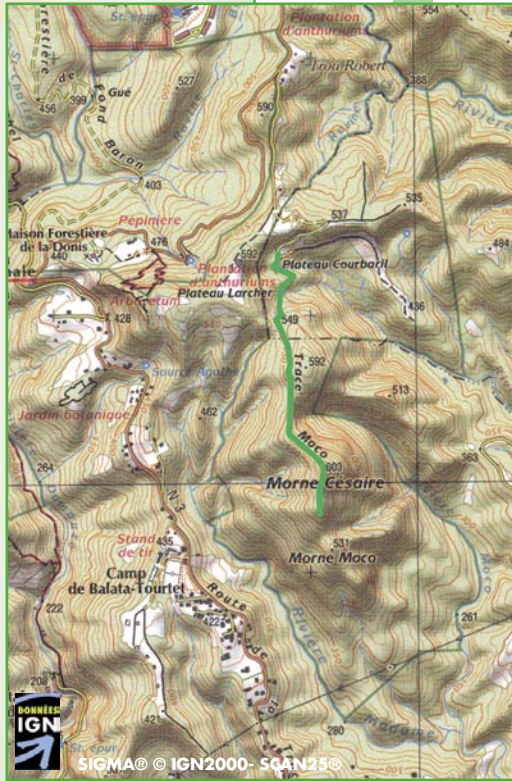
Passages à flanc de versant Passages de rivières à gué Présence continue d'à-pics, de falaises, de passages vertigineux Sentier limité à la bordure du canal (30 cm de large)

Les personnes sujettes au vertige, à la marche hésitante, ainsi que les groupes d'enfants non disciplinés devront l'éviter à cause des risques de chute.

En période de pluie, prudence : la bordure peut-être glissante.



# MORNE CÉSAIRE



## Le parcours :

Prenez la route forestière sur 150 mètres, puis au premier croisement, à droite, descendez la bretelle sur 250 m. A la sortie du premier virage, le sentier s'enfonce dans la forêt. A l'entrée on peut voir une grosse touffe de balisiers puis la clairière remarquable par ses élégantes fougères arborescentes au si gracieux feuillage en ombelle. Assez rapidement on traverse un bras de la rivière l'Or, mince filet (qui peut prendre l'allure de torrent en saison des pluies). Ici c'est un vieux bassin en pierre qui a dû servir de prise d'eau. Là le parcours s'engage dans une parcelle forestière qui a fait l'objet d'une coupe récente. La parcelle est

maintenant reboisée avec de jeunes plants forestiers qui mettront, à leur tour, de 50 à 70 ans pour arriver à maturité.

Vous avez parcouru depuis le départ environ 800 mètres. A gauche, le sentier se poursuit sur la Trace Moco vers le Morne Césaire.

Le couvert est plus dense et, l'altitude aidant, la forêt naturelle se pare d'une multitude de plantes épiphytes. Ce ne sont que fougères, lianes et ananas bois bien accrochés sur les troncs moussus.



Longueur (Aller)	2 Km
Durée	2 Heures
Dénivelée positive cumulée	490 m
Niveau (1-5)	2
Communes départ/arrivée	Fort de France Fort de France
Balisage	



Le sentier change de versant, les rafales de vent d'est balayent la crête. La forêt de châtaigner, bois rivière, lauriers divers, caimitier bois, palmier gri-gri ou chou piquant, laisse la place à une forêt dégradée d'altitude, véritable gaulis serré poussant sur des terrains pierreux et glissants.

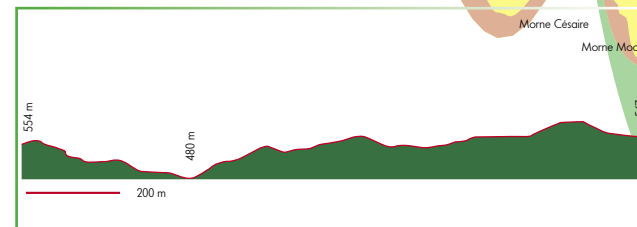
Des points de vue s'ouvrent vers l'est sur les zones agricoles de Saint-Joseph (Bois du Parc) et la plaine du Lamentin; et vers l'ouest sur le camp militaire de Balata Tourtet.

Le parcours s'achève ici sur les sommets des Mornes Césaire et Moco (autour de 600 m d'altitude).

## Intérêt :

Ce sentier offre de jolis points de vue sur Fort-de-France et la plaine du Lamentin. C'est une belle promenade en forêt humide naturelle et dans des plantations récentes. Notez la différence de croissance entre les arbres qui poussent sur le plateau Courbaril et ceux rabougris du très venté et caillouteux Morne Césaire.

## Profil topographique :



## Accès

De Fort de France, empruntez la route de la Trace (RN 3 ou Route de Balata), en direction de Morne-Rouge sur 13 Km. Laissez la pépinière forestière de la Donis sur votre droite, pour rejoindre 1,5 km plus haut le croisement en épingle, vers la droite, avec la route forestière de Fond'Etang (bétonnée sur quelques centaines de mètres). Empruntez cette route sur 800 m en laissant à gauche la dernière construction et à droite un chemin privé en terrain naturel. On atteint une petite aire de stationnement, point de départ de la promenade.

## A Signaler

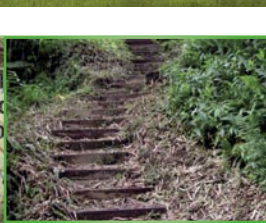
Passages de rivières à gué  
Terrain glissant sous la pluie  
en ligne de crête

**Randonneurs en bonne forme physique**





# CIRCUIT D'ABSALON



Longueur (Boucle)	4 Km
Durée	2 Heures
Dénivelée positive cumulée	340 m
Niveau (1-5)	2
Communes départ/arrivée	Fort de France Fort de France
Balisage	

## Le parcours :

Descendez la rampe sur le côté du bâtiment en direction des bains situés en contrebas, le sentier démarre sur la droite, juste après la traversée du pont de la ravine Absalon. D'entrée, c'est une pente assez raide. Un premier croisement se présente à 500 mètres du départ. Trois sentiers sont possibles, le circuit d'Absalon prend le sentier de droite (trace de Duclos Nord), qui chemine en ligne de crête et culmine à 658 m. Dominant la vallée de la rivière Duclos, il est en permanence bien ventilé par les alizés.

Vers le sud, la Baie des Flamands s'ouvre dans la végétation comme dans un décor de théâtre.

A mi-parcours, vers l'avant, la masse imposante, sombre et inquiétante du Piton Dumauzé surplombe le canton forestier de ses 1109 mètres. Avec la descente, la forêt change



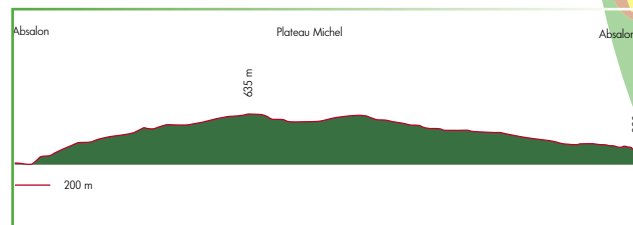
progressivement d'apparence, elle perd son aspect de forêt d'altitude pour devenir plus homogène. Le sentier bifurque alors sur la gauche pour rejoindre le plateau Michel. Les arbres prennent un développement plus important: on pourra noter la présence de gros gommiers blancs, bois dont on se servait autrefois pour fabriquer les coques des canots de pêche. Laissez, sur la gauche, la trace balisée en vert et blanc : elle permet de rejoindre celle du Piton Dumauzé, balisée d'un cercle jaune, centre blanc.

Le cheminement redescend parallèlement à la première ligne de crête jusqu'à la route d'Absalon en traversant une futaie de mahoganys. Le parking se trouve un peu plus bas, en empruntant la route d'Absalon à droite sur quelques dizaines de mètres.

## Intérêt :

Parcours en milieu forestier proche de Fort-de-France, le circuit d'Absalon offre l'avantage de constituer un circuit fermé, relativement court à la portée de tous. Au départ de la station thermale, la progression est facilitée par la présence de marches rustiques. C'est une promenade idéale pour un moment de détente et d'oxygénation.

## Profil topographique :



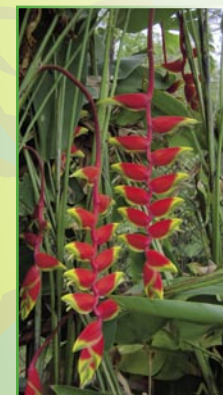
## Accès

De Fort-de-France prendre au Pont de Chaîne la route de la Trace (R.N. 3) en direction de Morne Rouge. Après le jardin de Balata, tournez à gauche : la route d'Absalon (CD 60) conduit à la station thermale du même nom. Une aire de stationnement se trouve devant le bâtiment.

## A Signaler

Passages à flanc de versant  
Passages pentus  
Passages glissants

## Randonneurs en bonne forme physique





# PLATEAU BOUCHER - ABSALON



## Le parcours :

Juste au départ, un châtaignier et un figuier maudit sont enlacés. Puis c'est une tourbière qu'il faut franchir jusqu'au pied du Piton Boucher. Le sentier est large et confortable au départ, mais très vite il prend de la pente.

Au fur et à mesure de l'ascension les conditions écologiques de plus en plus difficiles entraînent une raréfaction progressive des essences de la forêt dense. Pour résister au vent les arbres prennent un port trapu (Taille peu élevée). Les branches, tiges et racines s'enchevêtrent dans un fouillis inextricable.

Les feuilles extérieures des arbres sont plus petites, coriaces ou épaisses et parfois enroulées sur les bords pour résister à l'évaporation due au vent. Les

botanistes appellent ce type de végétation la forêt dégradée d'altitude. C'est le Piton Gelé qui domine le croisement de la route de Deux Choux, vers le nord le Morne Jacob et l'agglomération du Morne Rouge et, plus à l'est, la vallée de la Rivière Blanche et la côte atlantique. Vers 930 m d'altitude la crête est étroite. Ne quittez pas le tracé car la végétation cache des trous et des à-pic dangereux malgré le tapis végétal sécurisant. Une dépression du relief favorise la croissance d'un bouquet



Longueur (Aller)	9,5 Km
Durée	7 Heures
Dénivelée positive cumulée	1120 m
Niveau (1-5)	5
Communes départ/arrivée	Fonds-Saint-Denis Fort de France
Balisateur	

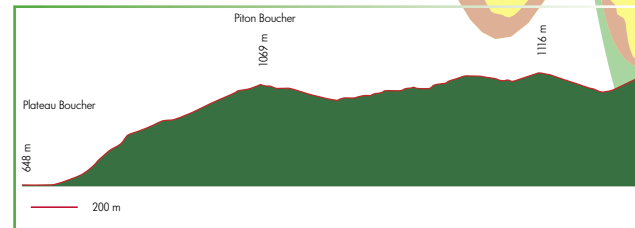


de balisiers. Après une heure trente de marche et un replat vous atteignez à 1069 m d'altitude le sommet du Piton Boucher. La ligne de crête ondule autour d'un peu plus de 1000 m d'altitude. Comme dans un écrin, c'est la charmante et inattendue traversée d'un petit bois de clusia dans une atmosphère saturée d'eau. Les méandres de la crête favorisent par endroit cette forêt rabougrie en la protégeant du vent. On ne se sent plus en altitude. Un dernier petit raidillon nous porte sur une crête nord-sud entre le Piton Lacroix et le Morne Piquet. C'est un impressionnant débouché sur la côte caraïbe .

## Intérêt :

Le Massif des Pitons du Carbet est un site naturel exceptionnel pour la pratique de la randonnée. « Plateau Boucher - Absalon » compte parmi les plus beaux de la Martinique en terme de paysages : (vue exceptionnelle sur les Côtes Caraïbe et Atlantique, la baie de Fort-de-France, la Montagne Pelée, la forêt tropicale, les îles voisines, reliefs d'exception) et de défi sportif.

## Profil topographique :



## Accès

De Fort-de-France, emprunter la route de la Trace (RN3) en direction de Morne Rouge sur 21 Km.

Deux virages après la route forestière de Rivière Blanche (qui débouche à droite) vous atteignez une savane herbeuse habitée : le Plateau Boucher. Le sentier s'engage en contrebas, près de l'abri, au bord du plateau.

## A Signaler

Passages à flanc de versant Passages très pentus Passages de rivières à gué Présence d'à-pics, de falaises, de passages vertigineux Passages extrêmement glissants Passages acrobatiques

**L'accès au Piton Boucher n'est pas équipé pour une utilisation dans le sens de la descente**

**Très difficile, randonneurs très expérimentés et en parfaite forme physique,**

## GUIDE OBLIGATOIRE



# TRACE DES JESUITES



Longueur (Aller)	5,5 Km
Durée	3 Heures
Dénivelée positive cumulée	300 m
Niveau (1-5)	2
Communes départ/arrivée	Marigot Morne-Rouge
Balisage	

## Le parcours :

La trace serpente tout d'abord sur trois cents mètres le long d'une crête dominant la route nationale.

Un vaste panorama s'ouvre dans un cadre de fougères arborescentes :

- au loin, c'est la Montagne Pelée, avec à ses pieds la plaine de Champflore.
- plus près, la forêt de Propreté et ses plantations,
- en contrebas, quelques hibiscus élatus aux fleurs à la remarquable corolle rouge-brun.

Avec la descente vers la rivière du Lorrain, c'est la saisissante luxuriance de la forêt tropicale humide - les spécialistes parlent de «forêt hygrophile». Vous entrez dans un univers de moiteur, d'harmonie et de silence, à peine ponctué, ça et là, des notes mélancoliques d'un siffleur des montagnes qu'on croirait abandonné. Les colibris



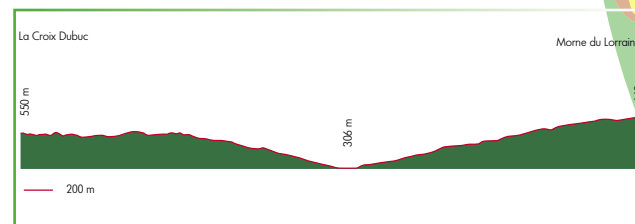
ches et odorantes, etc...

Tous sont habillés de lianes, de fougères, de mousses, de plantes le plus souvent épiphytes. Ce sont les ananas-bois accrochés sur les troncs, les siguines et malangas-batards (philodendrons), ou plus rarement des orchidées. La fougère arborescente et le balisier rouge sont partout présents, les bégonias tapissent le sol et vous pourrez même rencontrer quelques palmiers gri-gri. Vous marcherez environ une heure pour atteindre la rivière du Lorrain. Puis le sentier chemine sur l'autre flanc de la vallée de la rivière du Lorrain pour atteindre la route de «Deux-Choux» après une heure de marche environ. Un peu avant d'atteindre notre but, quelques échappées offrent de jolis points de vue sur le Morne Jacob et les Pitons du Carbet.

## Intérêt :

C'est sans doute la plus réputée des randonnées pédestres de la Martinique. C'est un itinéraire facile de découverte de la forêt tropicale humide, qui permet aisément de découvrir les principales espèces végétales spécifiques de ce biotope forestier très particulier.

## Profil topographique :



à tête bleue font à peine vibrer l'air en butinant d'une fleur à l'autre.

C'est ici que vous trouvez tout l'attrait de votre randonnée, la puissance et la majesté de la forêt: Ce sont les gommiers blancs aux fûts droits et cylindriques exhalant leur encens, les châtaigniers pays et bois rivières aux puissants contreforts, les magnolias aux gracieuses fleurs blan-

## Accès

Prendre la route de la Trace (R.N.3), jusqu'au carrefour de « Deux Choux » (à 22 km de Fort de France).

Deux choix sont possibles pour accéder à la trace :

- prendre à droite, vers Gros-Morne. Le sentier s'ouvre à gauche, après un point de vue aménagé, à 5 km du carrefour,
- continuer tout droit sur 2 km, vers le Morne Rouge. Après le tunnel, une aire de stationnement en terrain naturel, à droite, au pied d'un talus, signale le début du sentier.

## A Signaler

Passages de rivières à gué.

## Randonneurs en bonne forme physique





La randonnée se pratique tout au long de l'année à la Martinique. Mais il faut savoir que l'île est soumise à un climat tropical avec une saison sèche (de février à mai) pendant laquelle la température est en moyenne de 28°, et une saison humide (de juillet à novembre) pendant laquelle des perturbations et dépressions peuvent rendre de nombreux chemins et sentiers impraticables.

### S'informer

S'informer avant de partir des conditions météo et de l'état des sentiers. Météo France Martinique : 08 92 68 08 08 (0,30€/minute) ou [www.meteo.gp](http://www.meteo.gp) - Office National des Forêts : 05 96 60 70 70.

### Choisir un itinéraire

Adapté à ses capacités physiques.

### Ne jamais partir seul, en aucun cas !

Si vous n'avez pas de compagnon de route, faites appel aux « accompagnateurs (ou guides) de montagne ». Informations auprès de l'Association Martiniquaise des Accompagnateurs de Montagne (Tél : 06 96 32 10 59) ou du Comité de la Randonnée Pédestre de la Martinique (Tél : 05 96 70 54 88) ou directement auprès des guides professionnels eux-mêmes. **Prevenir quelqu'un** de votre itinéraire et de l'heure approximative de votre retour.

### Partir tôt le matin

Pour avoir le temps de rentrer au cas où le temps se gâte et pour profiter des paysages avant l'arrivée des nuages.

### Les cartes

Les cartes de l'Institut Géographique National (IGN) vous seront très utiles (Série Top 25). La Martinique est couverte par un ensemble de cartes numérotées 4501 MT, 4502 MT, 4503 MT. On les trouve dans toutes les librairies de la Martinique, mais aussi à Paris (IGN : 107 rue de la Boétie - 75008 - Paris - Tél : 01 43 98 85 00) et dans les librairies spécialisées dans les voyages. Plus d'infos : [www.ign.fr](http://www.ign.fr). Vous pouvez vous procurer aussi le TOPO GUIDE, « la Martinique à pied », édité par la Fédération Française de la Randonnée Pédestre (FFRP).

### Se munir d'un sac à dos

Se munir d'un sac à dos comportant un pull, un coupe-vent imperméable, des vêtements de rechange, un maillot de bain et bien sûr, de bonnes chaussures de marche, légères, fermées, crantées et imperméables (en cas d'ondée, pour les sentiers boueux ou encore pour les traversées de gués de rivières, par exemple).

### Indispensables

Un chapeau ou une casquette, de la crème solaire, une paire de lunettes de soleil et un répulsif anti-moustique, un appareil photo, un téléphone portable, une mini-trousse de pharmacie avec un désinfectant, des pansements (et notamment des pansements spéciaux pour les ampoules), aspirine et paracétamol, crème à l'Arnica (pour les ecchymoses), bande élastique, canif, ciseaux, pince à épiler effilée et pointue (pour enlever échardes ou épines d'oursin), une lampe de poche ou une « frontale ».

### Emporter

Emporter suffisamment d'eau car les occasions de faire le plein sont rares : gourdes isothermes ou bouteilles d'eau. Compter 2 litres d'eau par personne. Boire fréquemment de l'eau, même si la sensation de soif n'est pas évidente. Prévoyez quelques aliments énergétiques.

### Les temps de marche

Les temps de marche ne sont donnés qu'à titre indicatif. Cela dépend évidemment de votre résistance et de l'état physique du jour, de votre motivation, du poids de votre sac à dos, de l'état du sentier, de l'ambiance du groupe, du nombre d'arrêts, etc. Faire attention à ne pas se laisser prendre par la nuit.

### Prudence sous les mancenilliers

Cette espèce particulièrement commune sur les plages cache un danger certain sous un aspect inoffensif. Le lait qui sort d'une cassure de branche, de la feuille ou du fruit (petite pomme) est particulièrement toxique. Gardez-vous de vous y abriter quand il pleut ! Les brûlures impliquent le recours d'urgence à un médecin.

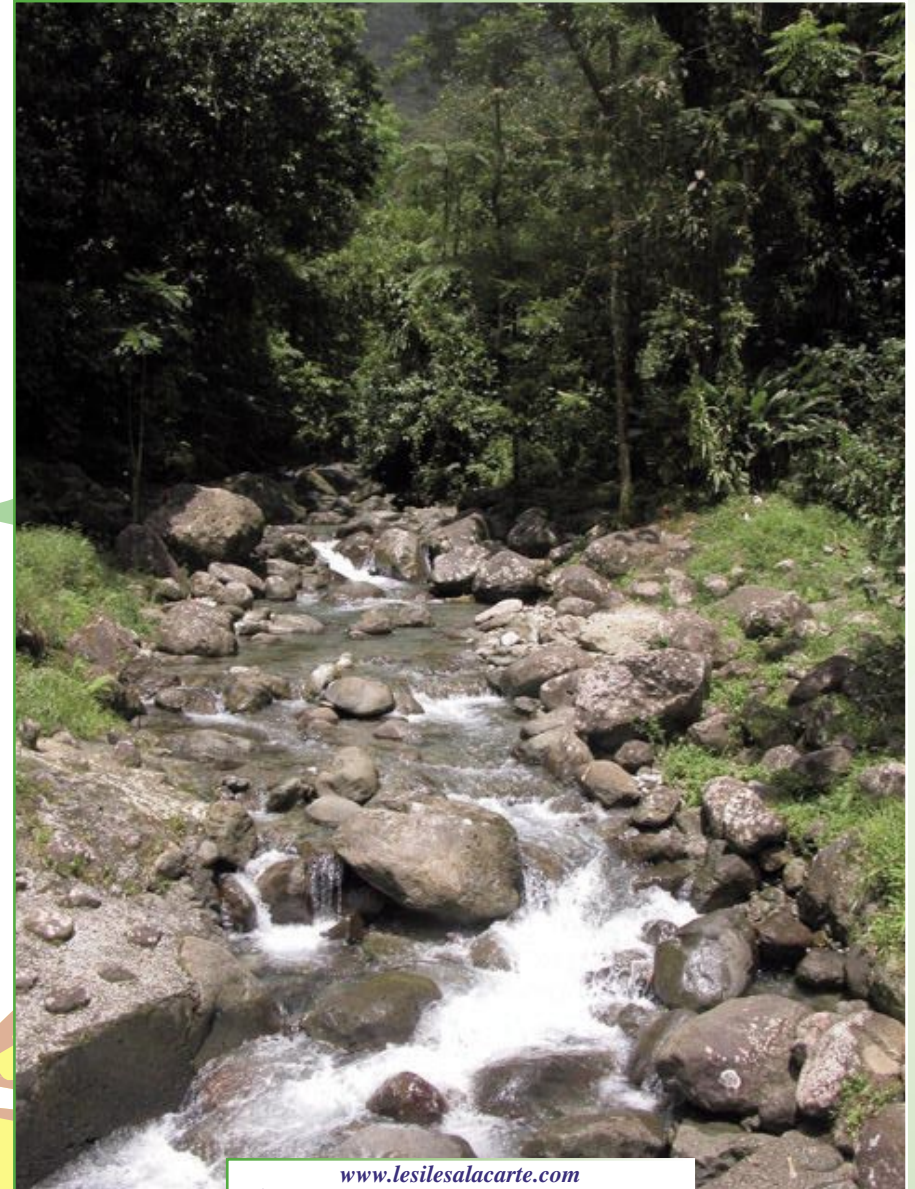
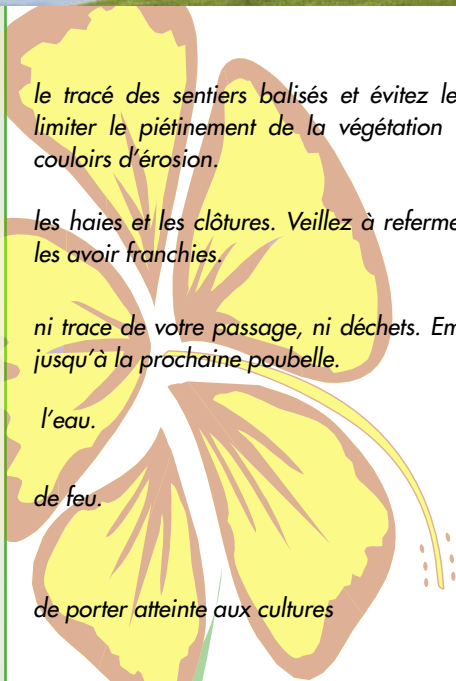
### Attention au trigonocephale,

Appelé encore « serpent fer de lance » : espèce endémique de la Martinique, venimeuse, qui affectionne la forêt martiniquaise et les plantations. En cas de morsure, il existe un sérum disponible au CHRU de la Meynard et à l'hôpital du Lamentin.



# CHARTRE DE BONNE CONDUITE

- Respectez** \_\_\_\_\_ le tracé des sentiers balisés et évitez les raccourcis afin de limiter le piétinement de la végétation et la constitution de couloirs d'érosion.
- Respectez** \_\_\_\_\_ les haies et les clôtures. Veillez à refermer les barrières après les avoir franchies.
- Ne laissez** \_\_\_\_\_ ni trace de votre passage, ni déchets. Emportez-les avec vous jusqu'à la prochaine poubelle.
- Ne polluez pas** \_\_\_\_\_ l'eau.
- N'allumez pas** \_\_\_\_\_ de feu.
- Evitez** \_\_\_\_\_ de porter atteinte aux cultures
- Ne cueillez pas** \_\_\_\_\_ les fleurs et les plantes, ne prélevez pas d'espèces
- Ne dérangez pas** \_\_\_\_\_ les animaux.
- Ne mutilez pas** \_\_\_\_\_ les arbres et ne cueillez pas leurs fruits
- Evitez** \_\_\_\_\_ de troubler la tranquillité des lieux.
- Restez courtois** \_\_\_\_\_ et discrets avec les habitants de la région que vous traversez. N'oubliez pas que l'accueil qui vous sera réservé dépendra beaucoup de votre comportement.
- Adoptez des comportements** \_\_\_\_\_ n'entraînant pas de danger pour autrui
- Respectez** \_\_\_\_\_ les équipements mis en place pour votre confort et votre sécurité.



[www.lesilesalacarte.com](http://www.lesilesalacarte.com)  
Publimap Edition : 05 96 71 50 25 - 4000 exp - Mars 2007  
Imprimerie MAHE - JPMB





**Pour en savoir plus....**

Conseil Général de la Martinique (DGA4)  
Service Tourisme Cadre de Vie et Protection de l'Environnement  
Hôtel du Département - Avenue des Caraïbes  
97 264 Fort-de-France  
Tél : 05 96 55 62 21 / 05 96 55 62 26  
Fax : 05 96 55 62 50 - [www.cg972.fr](http://www.cg972.fr)  
[www.sigma972.org](http://www.sigma972.org) (rubrique Applications 3D)