



5^e édition
J-10 !
Gratuit

Un week-end en famille

- Trail du Grand Ouest
- Activités nautiques et sportives
- Animations culturelles

Avec Lino, le parrain

Du 5 au 7 août 2016

+ d'infos sur capalouest.re

TCO
Tourisme, Sport & Culture
www.tco.re

kar'ouest
Office de Tourisme de FOUEST

RÉGIE INTERCOMMUNALE DES ACTIVITÉS SPORTIVES

TIPI TIPI





SOMMAIRE

COMMUNIQUÉ

Tous Cap à l'Ouest !

P. 3

Le parrain de la manifestation

L'humoriste Lino

P. 4

Dans les Hauts

TRAIL DU GRAND OUEST ET SEMI-TRAIL

ZARLOR RANDO TRECK À MAFATE

P. 5-6

P. 7

Sur le littoral

CAP AU LARGE

P. 8-9

Sur tout le Territoire de la Côte Ouest

ANIMATIONS LUDIQUES, CULTURELLES ET TOURISTIQUES

P. 10

Cartographie

des pôles d'animations

P. 11

CONTACTS PRESSE TCO

P. 12

Toutes les infos
dans le
programme
détaillé et sur le
site événementiel
capalouest.re



Réservez votre 1^{er} week-end du mois d'août pour profiter de vraies vacances en famille dans l'Ouest - Tous Cap à l'Ouest !

Le rendez-vous familial annuel incontournable à noter dans vos agendas... C'est reparti pour la manifestation **Cap à l'Ouest** ! Dans les Hauts ou dans les Bas, le **Territoire de la Côte Ouest** vous ouvre les portes de la détente et des loisirs en famille. Parce que « *tous les goûts sont dans la nature* », le TCO et ses partenaires ont concocté une fois encore un programme pour satisfaire le plus grand nombre. Après une édition « réduite » l'année dernière en raison des Jeux des Iles de l'océan Indien, cette année l'événement de vos vacances reprend toutes ses couleurs. Toujours au programme : **sport, nature et culture**.

Du « bleu » dans les yeux dès le vendredi 5 août avec le démarrage des **activités nautiques**. **Jusqu'au dimanche 7 août**, trois jours d'initiation ou de redécouverte des plaisirs de l'eau, **avec de multiples activités gratuites** sur les différentes **bases nautiques de la côte Ouest** : la Base Nautique des Mascareignes au Port, le Club Nautique de Saint-Paul, la Base Nautique de l'Ouest à Saint-Gilles et le Nauticlub Laleu à Saint-Leu. Les inscriptions se feront sur place, sauf pour les baptêmes de plongée (Cap La Houssaye), à réserver obligatoirement au préalable car c'est une activité très prisée et les places sont limitées.

Du « vert » dans le décor, avec une nouvelle édition du **Trail du Grand Ouest**, le **samedi 6 août**, organisé par l'**association Tipa Tipa**. Cette année, un parcours modifié qui renoue avec le tracé d'origine et une nouveauté avec la possibilité de concourir par équipe, en plus des formules habituelles : au départ du stade de la Palmeraie à Saint-Paul pour 40 km jusqu'au Maïdo (semi-trail) et pour 70 km jusqu'au Plate Saint-Leu (trail en individuel et en relais). Venez encourager les coureurs dans les **villages d'animations** installés sur les deux **sites d'arrivées**. Pour agrémenter tout ça, **trois journées de détente vous attendent sur les cinq communes du TCO** : La Possession, Le Port, Saint-Paul, Trois-Bassins et Saint-Leu. Avec au menu : **ateliers numériques, jeux, activités de loisirs, danse, musique, ... + d'infos sur le site évènementiel capalouest.re**

Cette année, le public aura le plaisir de croiser ici et là sur la manifestation, **Lino, humoriste local aux multiples talents** ! Un **parrain dynamique** dont l'humour populaire fédère et est aussi pour lui un moyen de véhiculer des messages plus « sérieux ». Lino, qui est porteur d'un handicap physique suite à un accident de la route fin 2014, va toujours plus de l'avant et invite d'autres à le faire. Dans le programme de Cap à l'Ouest, l'accent est d'ailleurs mis cette année sur des **activités accessibles aux PMR** (Personnes à Mobilité Réduite).

Permettre à l'ensemble des Réunionnais ainsi qu'aux touristes extérieurs de (re)découvrir l'Ouest de l'île et de profiter des **activités de pleine nature**, tel est l'objectif visé par la collectivité. Une façon **conviviale et accessible** proposée par le TCO pour célébrer et valoriser **les atouts de l'Ouest**, au travers **des sports de nature populaires, d'activités ludiques, culturelles et touristiques**.

Du vendredi 5 au dimanche 7 août, le « vert » et le « bleu » s'offrent à vous.
Tous Cap à l'Ouest ! Faites le plein d'activités... C'est gratuit ! Vyjin bat in karé !



Lino, le parrain



© Mickaël Mahabot

« Cela me tenait à cœur de valoriser des activités accessibles pour tous. Je pense être bien placé pour savoir combien il est important de continuer à être actif et de profiter de la vie, quelle que soit notre situation, même porteur d'un handicap. »

Quoi de mieux que l'humour pour rassembler et véhiculer des messages ?

Lino est un passionné de la discipline dans laquelle il excelle sur scène et dans les coulisses, et aussi un passionné de la vie qui fourmille de projets.

Lino Rasolonirina a commencé sa carrière dans les années 1990, après avoir été repéré par Érick Isana, avec qui il crée en 1995 la troupe de théâtre nommée « Téat la kour ». Ce groupe connaîtra un vif succès au début des années 2000, avec notamment deux spectacles phares, « Dig Dig pa mwin » (2000), et « Kosa i fé ri a zot » (2002).

L'humoriste aux multiples facettes s'inscrit également dans la logique d'accessibilité pour tous à la manifestation. En effet, en novembre 2014, ce motard a été victime à 35 ans d'un accident de la route, fauché par un fourgon. Cet accident l'obligeant à être amputé du pied gauche ne freine cependant pas ses ambitions, ni sa carrière.

Après une longue période de rééducation, il se lance dans un projet de promotion des talents humoristiques réunionnais à travers un show télé mensuel intitulé « Lino Comedy Club », à la popularité grandissante chez les jeunes.

Modèle d'abnégation, de partage et de courage, Lino est le parrain idéal pour cette édition 2016 !



Retrouvez Lino sur différents sites de *Cap à l'Ouest*, et avec ses acolytes du « Lino Comedy Club » sur scène le **dimanche 7 août de 17h à 18h** au niveau de l'esplanade des **Roches Noires** à Saint-Gilles.





Dans les Hauts

TRAIL DU GRAND OUEST

Date : Samedi 6 août 2016

Organisateur : Association Tipa Tipa, avec le soutien du TCO

Nombre de coureurs attendus : 1 000 participants

2 épreuves :

- Semi-Trail (40 km de la côte de Saint-Paul au Maïdo)
- Trail du Grand Ouest (70 km de la côte de Saint-Paul au Plate Saint-Leu) en individuel ou en relais

Nouveautés cette année :

- Modification du parcours (un retour au tracé originel)
- Possibilité de concourir en relais de 2 coéquipiers sur le parcours de 70 km jusqu'au Plate

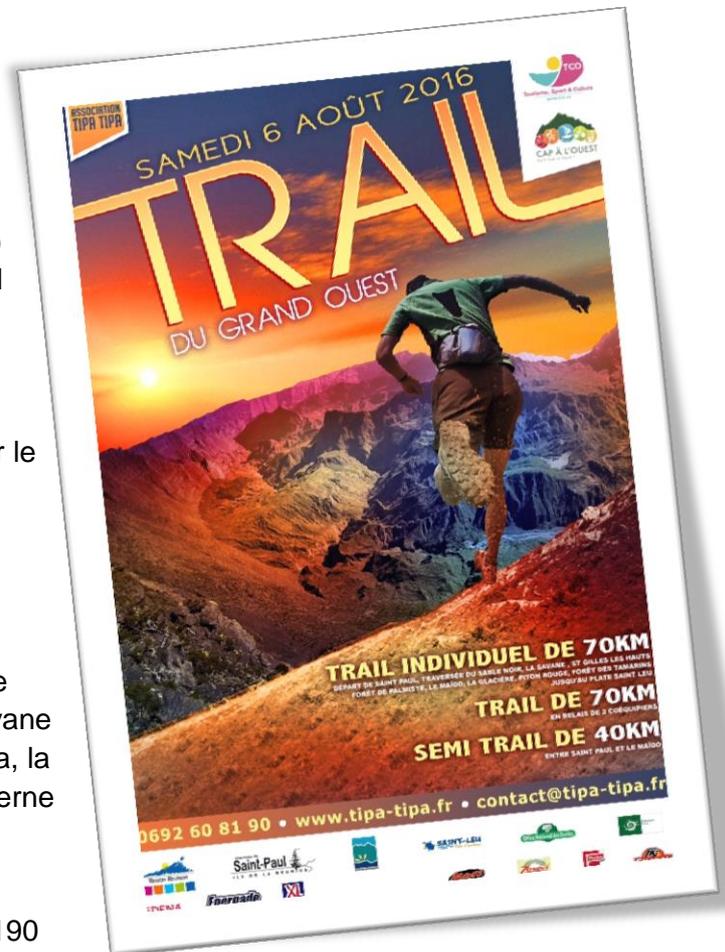
3 communes de l'Ouest traversées :

Saint-Paul, Trois-Bassins et Saint-Leu

Parcours :

La course part du stade de la Palmeraie (face au stade olympique de Saint-Paul), traverse le sable noir, la savane du Cap La Houssaye, Saint-Gilles les Hauts, le Bernica, la forêt de Palmistes, la route forestière du Maïdo, la caverne de la Glacière, le Piton Rouge, les Camélias pour une arrivée au Plate Saint-Leu.

Nombre de bénévoles de l'association Tipa Tipa : 190



Départ des courses au Stade de la Palmeraie (face au stade olympique à Saint-Paul)

- 4h Départ du Trail de 70 km en individuel ou en relais
- 4h30 Départ du Semi-Trail de 40 km

+ d'infos sur les courses : www.sportpro.re



Le Maïdo - Site d'arrivée du Semi-Trail

- Vers 9h Arrivée des premiers concurrents du Semi-Trail
- Vers 13h Remise des récompenses du Semi-Trail

Ambiance chaleureuse dans la fraîcheur du Maïdo



Les familles sont attendues sur le Village spécialement installé pour l'occasion au Maïdo. Rendez-vous nombreux pour encourager les coureurs au son de la musique locale et profiter des animations : stand de réflexologie/massage, portrait personnalisé par un caricaturiste ou encore dégustation de produits du terroir et de fruits locaux. Profitez également de l'activité « roul ek nou » (fauteuil tout terrain à propulsion électrique permettant l'accès à la nature pour les personnes en situation de handicap).



Le Plate Saint-Leu – Site d'arrivée du Trail du Grand Ouest (Place Maxime Laope)

- Vers 12h Arrivée des premiers concurrents du Trail
- Vers 16h30 Remise des récompenses du Trail

Zot larivé !

La place Maxime Laope, c'est le site d'arrivée emblématique qui accueille chaque année des centaines de personnes, coureurs et familles. L'occasion d'apporter de l'animation au Plate et de proposer au public venu applaudir les héros sportifs du jour, quelques animations pour patienter dans la bonne humeur : VTT électrique et randonnée équestre.

Dans les Hauts

RANDO TRECK À MAFATE

Mafate, cirque connu mondialement inscrit au patrimoine naturel de l'Unesco parmi les pitons, cirques et remparts de La Réunion depuis 2010, hypnotise les randonneurs avec ses 120 km de sentiers forestiers qui les conduisent jusqu'aux îlets ou villages. Une expérience authentique uniquement accessible à pied ou en hélicoptère. La nature est reine dans cet écrin de verdure niché du cœur habité du Parc National.

Pour Cap à l'Ouest 2016, l'Office de Tourisme Intercommunal de l'Ouest a concocté le « Zarlou Rando Treck à Mafate, sur les traces des Marrons ».
Randonnée, Nature & Biodiversité, Culture & Patrimoine...

Zarlou Rando Treck : Incursion au Pays des Marrons

Déjà complet !

Date : **Du jeudi 4 au dimanche 7 août 2016**

Lieu : **Mafate**

Durée : **3 nuits - 4 jours** (Jour 1 : 6h30 / Jour 2 : 7h30 / Jour 3 : 7h30 / Jour 4 : 7h30)

Tarif : **250 €**

Public : **En solo, en couple, en famille, entre amis**

Rando guidée + 3 nuitées en demi-pension + pique-nique des jours 2, 3 et 4 + Transfert en 4x4
Un treck inoubliable sur les traces des « marrons ».

Il faut remonter bien haut pour accéder à l'histoire du marronage ! Monter dans un milieu montagnard hostile au peuplement, et pourtant ! Les sentiers empruntés sont parsemés de lieux de mémoire à la gloire des « marrons » et des sites remarquables au cœur même de Mafate.

Ce treck est également l'occasion d'aborder l'environnement floristique et géomorphologique de la montagne réunionnaise.

Les îlets visités : Îlet à Bourse – Roche Plate – Marla – La Nouvelle

Itinéraire :

Jour 1 : Rivière-des-Galets / Aurère / Îlet-à-malheur / Îlet à Bourse (nuit en gîte)

Jour 2 : Îlet à Bourse / Grand-Place-les-Hauts / Roche Ancrée (pique-nique) / Sentier Dacerle / Roche-Plate (nuit en gîte)

Jour 3 : Roche Plate / Fond de Mafate (pique-nique) / La Nouvelle / Marla (nuit en gîte)

Jour 4 : Marla / Trois-Roches / Roche Plate (pique-nique) / La Brèche / Maïdo

Difficulté : Marcheurs réguliers, bons marcheurs (enfants à partir de 8 ans)

+ d'infos sur le site de l'OTI Ouest

Office de Tourisme
de l'OUEST

www.ouest-lareunion.com



Sur le littoral

CAP AU LARGE

3 journées :

Vendredi 5 août (réservé aux groupes et centres de vacances)

Samedi 6 août et dimanche 7 août 2016 (ouvert à tous publics)

Horaires quotidiens : le matin de 9h ou 10h (selon les activités) à 12h, et l'après-midi de 13h à 16h

Navettes organisées : Transport Kar'Ouest pour les enfants des centres aérés des Hauts de l'Ouest

Organisateurs et sites concernés : Les bases nautiques de l'Ouest, avec le soutien du TCO

- BNM (Base Nautique des Mascareignes) au port Ouest et au Cap La Houssaye (pour la plongée)
- Club Nautique de Saint-Paul en en baie de Saint-Paul et au lagon de Trou d'eau
- Base Nautique de l'Ouest aux Brisants et aux Roches Noires à Saint-Gilles
- Nauticlub Laleu en baie de Saint-Leu et au lagon de Citerne 46

Activités nautiques encadrées et sécurisées (initiations) :

- Voile en catamaran, Optimist, Hobie Cat, voilier collectif Ludic, voilier accessible Néo 495
 - Kayak (mono et biplace), pirogue (tahitienne et hawaïenne)
 - Dragon Boat, avirons
 - Plongée (uniquement le samedi 6 août et sur réservation préalable - places limitées à 40 participants)
- Et atelier matelotage, nœuds et cordages (pour les groupes du vendredi 5 août)

Conditions :

- Accès gratuit à tous
- Inscriptions sur place (sauf pour les groupes du vendredi et la plongée le samedi, sur réservation)
- Sous réserve d'aléas météorologiques ou autres

Objectif de fréquentation : de 1 600 à 2 200 participants

2 pôles d'animations principaux : Le port Ouest au Port et les Roches Noires à Saint-Gilles



+ d'infos sur : capalouest.re



**Voilier accessible aux PMR
le vendredi 5 août**

(Source photo : Facebook Handi Bouchons Réunion)

Voile pour tous !

Depuis quelques éditions, « *Cap au Large* » propose des initiations à la voile à bord du **Néo 495**.

Cette année, l'accent sera mis sur cette activité nautique accessible à tous, encadrée par des moniteurs professionnels.

Rendez-vous le vendredi 5 août entre 13h et 16h à la BNM (Base Nautique des Mascareignes) au Port.

→ Possibilité de transport pour les PMR avec Kar'Ouest Mouv.

ZOOM : Précurseur et innovant, le concept du Néo495 est né en 2003 de l'imagination d'Alain Inzelrac, un passionné de voile de plus de 30 années d'expérience. « *L'idée était de concevoir un voilier en double côte à côte, façon auto-école, qui dès la conception soit accessible à tous, et à tout type d'handicap, avec les qualités marines d'un vrai voilier de régate... Ce concept universel d'accessibilité qui correspond au besoin du public en situation de handicap (physique, sensoriel, mental), reste ludique pour un public valide, permettant ainsi une intégration parfaite en contribuant au changement du regard de l'autre, et permettant la pratique pour des équipages mixtes...* ».

Le Néo495 s'inscrit naturellement dans l'évolution sociale préconisée par la loi du 11 février 2005 pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées. Son créateur Alain Inzelrac a reçu plusieurs prix dont le Trophée de l'Accessibilité 2013, Produit Accessible à tous, récompensant les démarches et initiatives exemplaires en matière d'accès à tous et pour tous. (Source : www.neo495.com)



**Réservation obligatoire pour les
baptêmes de plongée au Cap La Houssaye
(samedi 6 août) auprès de la BNM (Base
Nautique des Mascareignes)
0262 55 18 35**



Sur le TCO

ANIMATIONS

Des activités et animations gratuites pour tous dans toutes les communes du TCO

- La Possession
- Le Port
- Saint-Paul
- Trois-Bassins
- Saint-Leu

Parc Rosthon

Darse de plaisance « Titan »

Plage et esplanade des Roches Noires à Saint-Gilles

LENA (L'Espace Numérique et Artistique) du TCO → [Plan d'accès en ligne](#)

Front de mer



Rando vélo



Activités nautiques



Randonnées pédestres

ATTENTION

Réservation préalable obligatoire pour les randonnées (places limitées)

Un large choix...

- Ateliers numériques avec les Cyber-base® du TCO
- Atelier couture
- Jeux « lontan »
- Maquillage Marmailles
- Mur d'escalade, patinoire
- Poney
- Hoverboard, Vélo à assistance électrique
- Gym combat
- Moringue et percussions
- Initiation danse (zumba, country, maloya)
- Musique (concerts, démos)
- Spectacle du Lino Comedy Club
- ...



Jeux



Loisirs & Sports



Culture

Programme détaillé sur : capalouest.re



Cartographie

des pôles d'animations



+ d'infos sur : capalouest.re

Retrouvez nos dossiers,
communiqués de presse et
photos téléchargeables dans
l'**ESPACE PRESSE** en ligne
sur le site www.tco.re :

[Page d'accueil](#) > [CONTACT \(bas de page\)](#) > [Espace Presse](#)

+ de photos de *Cap à l'Ouest*
2016 bientôt disponibles sur
le [Facebook tco.reunion](#)
et [Flickr](#)



CONTACTS PRESSE TCO

communication@tco.re

Shantala Éthéocle 0692 69 87 64

Hélène Cheynet 0692 23 59 89

Espace Presse en ligne

