

# LE **GUIDE**

TI' PIMENT - BLOG VOYAGE

# Martinique

BEST OF RANDONNÉES - GUIDE - CONSEILS





# À propos

Hello, nous sommes Marjorie & Nicolas, passionnés de voyages et de découvertes avec notre petite tribu de 3 enfants. Retrouvez le récit de toutes nos escapades sur notre blog **Ti' Piment**. En 2012, on a tout plaqué pour vivre dans les îles avec cette folle envie d'aventures et d'écrire un nouveau chapitre. Une nouvelle vie à l'autre bout du monde, et devine où ? En Martinique, bien sûr ! On ne savait pas trop à quoi s'attendre et contre toute attente, nous avons eu un véritable coup de coeur pour cette île.

Ce premier ebook sur la Martinique est un véritable **#BEST-OF** de toutes les randonnées. Vous trouverez plus de détails sur notre site internet en cliquant sur le symbole + . Si vous avez des questions, une suggestion, un avis ou nous indiquer qu'une petite erreur s'est glissée dans cet ebook, n'hésitez pas à nous écrire à cette adresse e-mail :

*[tipiment.contact@gmail.com](mailto:tipiment.contact@gmail.com)*

Ouvrez grand les yeux, l'aventure ne fait que commencer ! À très bientôt sur le blog,

*Marjorie & Nicolas*

BLOGUEURS VOYAGE

# Sommaire



## **04 CARTE DES RANDONNÉES**

Retrouvez tous les sentiers classés par zone dans une carte interactive

---

## **06 RANDONNÉES - NORD DE LA MARTINIQUE**

Paysages volcaniques et végétation luxuriante à travers les pitons et les mornes

---

## **16 RANDONNÉES - SUD DE LA MARTINIQUE**

Sentiers côtiers, plages de sable blanc, collines verdoyantes, plantations de bananes

---

## **25 NOS CONSEILS POUR BIEN RANDONNER**

Randonner c'est bien, mais en sécurité c'est mieux. Faites le plein de bons conseils !

---

## **30 CHECK-LIST DU RANDONNEUR**

Pour ne rien oublier lors de vos prochaines balades en Martinique

---

## **32 INFOS & LIENS PRATIQUES**

Tout ce que vous devez savoir avant de partir randonner

**Martinique**

# CARTE DES RANDONNÉES



Avec plus de **180 km de sentiers balisés** répartis sur toute l'île, la Martinique est un petit paradis pour les amateurs de randonnées. Entre les forêts tropicales, les plages, les pitons, les mornes, les littoraux Caraïbes et Atlantique ... elle offre une palette de paysages aussi riches que variés pour les marcheurs de tous types de niveaux.

**Les parcs et les réserves naturelles totalisent plus des 2/3 de la superficie de l'île avec plus de 1700 espèces végétales.** Son climat tropical agréable toute l'année en fait le terrain de jeu parfait pour les randonneurs. Parmi les plus connues, on retrouve la Montagne Pelée, la Presqu'île de la Caravelle, la Savane des Pétrifications ou encore le Canal de Beauregard.

Préparez-vous à plonger au coeur d'une biodiversité unique et exceptionnelle où l'aventure et la découverte vous attendent à chacun de vos pas. Que vous soyez un voyageur passionné ou juste curieux d'en apprendre plus sur cette île, vous serez vite conquis par tout ce que la Martinique a à offrir. Bonne lecture et bon voyage !

Carte interactive réalisée avec  
(c) Google Maps



[+ Accéder à la carte](#)



**Martinique**

# **RANDONNÉES NORD DE L'ÎLE**



# CÔTE NORD CARAÏBES



## 01

### CANAL DES ESCLAVES BEAUREGARD

Une de nos randonnées préférées et pour cause, le décor est vraiment atypique ... mais il ne faut pas avoir le vertige ! Au départ de Fonds-Saint-Denis ou du Carbet, le sentier suit le cours d'eau d'un ancien canal construit au 18ème siècle par des esclaves. Par moment, on marche sur un petit muret de 40 cm avec le vide d'un côté et le canal de l'autre. Une balade originale qu'on vous recommande pour ses paysages à couper le souffle et les sensations fortes.

► Fonds-Saint-Denis  
Niveau : facile – Durée : 2H30 à 3H  
A/R  
Vertigineuse - déconseillée avec de jeunes enfants

+ Infos : lire l'article



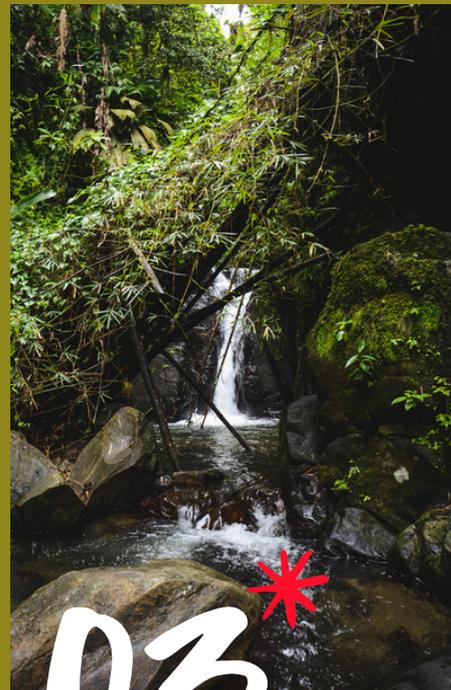
## 02

### CASCADE ANBA SO

Si vous recherchez une cascade accessible à moins d'1H de marche, testez la randonnée de la cascade d'Anba So à Schoelcher. C'est dans le quartier de Fond Lahaye que se trouve ce sentier d'une vingtaine de minutes (aller) qui traverse successivement forêt sèche et forêt tropicale. À savoir : en période sèche, le débit d'eau peut vite se tarir. Préférez la saison des pluies. Sur le sentier, ouvrez les yeux, vous croiserez peut-être une matoutou falaise (mygale endémique de l'île).

► Schoelcher, Fond Lahaye  
Niveau : facile – Durée : 40 minutes  
A/R  
Familiale

+ Infos : lire l'article



## 03

### CIRCUIT ABSALON CASCADE RAVINE BARON

Au départ de l'ancienne station thermale d'Absalon, un sentier de 4 km serpente dans les hauteurs de la forêt tropicale de Balata et offre aux randonneurs une superbe vue sur les Pitons du Carbet et la baie de Fort-de-France. À la fin du parcours, profitez de la source chaude et gazeuse qui sort dans ... une vieille baignoire ! Si vous avez le temps, il y a en amont [la cascade cachée de Ravine Baron](#). Faites attention si vous traversez à ne pas être emporté par le courant.

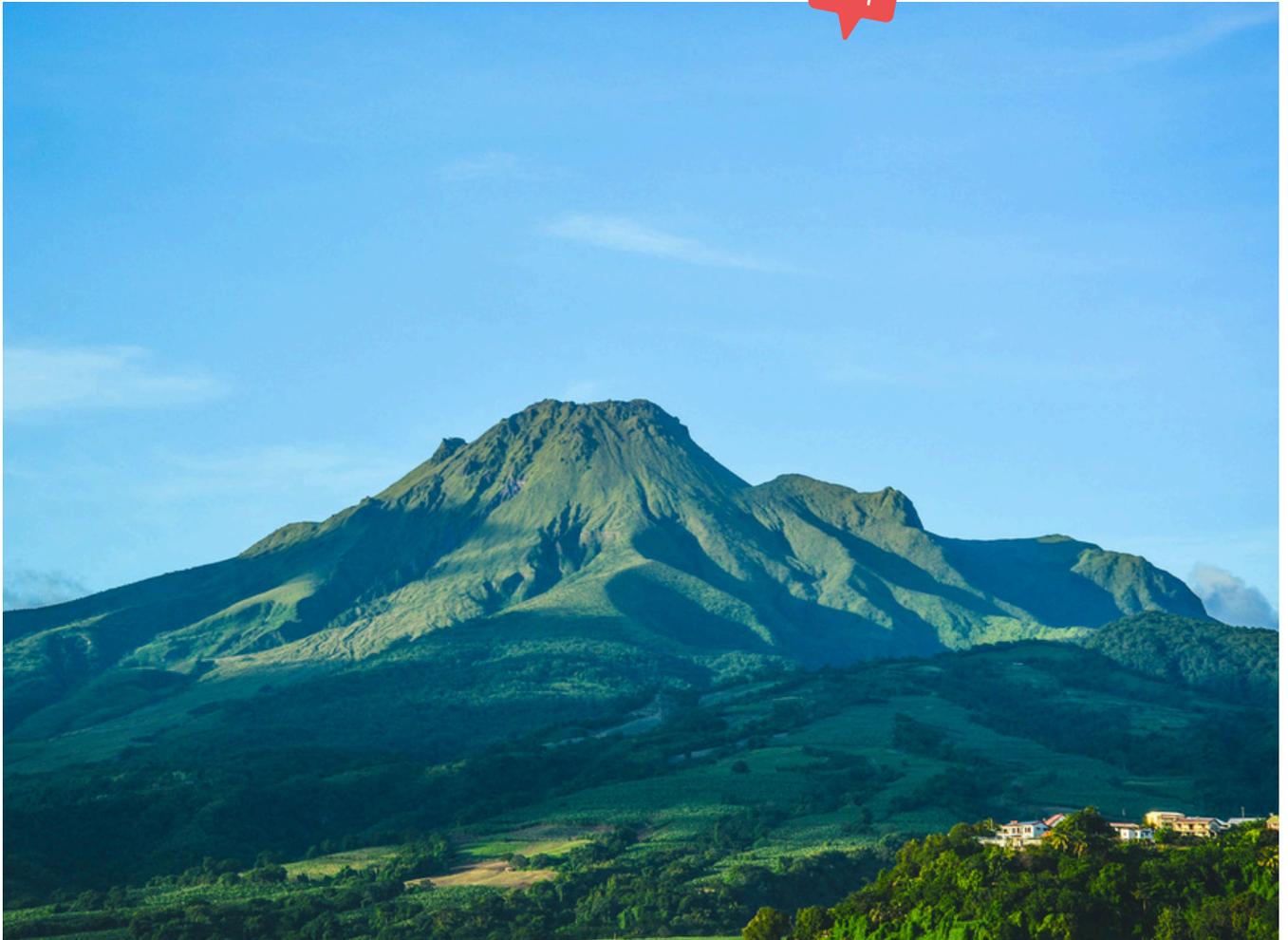
► Fort-de-France  
Niveau : moyen – Durée : 2H à 3H A/R  
selon l'état du terrain  
Sportive  
Cascade à éviter par temps de pluie

+ Infos : lire l'article



# 04

## LA MONTAGNE PELÉE



C'est sans aucun doute l'une des plus belles randonnées de Martinique ! Point culminant de l'île avec ses 1397 mètres, la Montagne Pelée est un volcan devenu célèbre après la terrible éruption de 1902 qui décima toute la population de Saint-Pierre. Il existe **trois sentiers pour faire l'ascension de la Montagne Pelée**. Et au sommet, **deux autres parcours, que l'on surnomme la Caldeira et le Chinois**, permettent de faire le tour du dôme en 2H environ.

Si vous ne devez en choisir qu'un, on vous conseille celui de l'**Aïleron** : c'est le plus connu et accessoirement, le plus sympa aussi 3,5 km - 4H - 571 m de dénivelé.

**+ Infos : lire l'article**

Sinon, vous pouvez aussi monter par **Grande Savane** : c'est le plus raide avec 741 m de dénivelé mais tu y es super vite en 2H. Si vous aimez les défis, prenez par le tronçon du **GR de Morne Macouba** : 8 km de long, 1170 m de dénivelé avec une ascension en 4H30.

**Nos conseils** : prévoyez de commencer très tôt le matin (max 6H30) car la météo est capricieuse. Les nuages sont souvent là après 10H, l'idéal est d'y être avant pour profiter de la vue. Par contre, si le brouillard et la pluie sont de la partie, faites plutôt demi-tour et tentez votre chance un autre jour. Consultez la [webcam live](#).

► **Morne Rouge**

**Niveau : difficile - Durée : 2h à 5h30 A/R**

**Déconseillée aux jeunes enfants**



05

## CASCADE COULEUVRE

Cette chute d'eau fait partie de notre TOP 5 des plus belles randonnées de l'île. Après le Prêcheur, une petite route sinueuse serpente au coeur de la forêt tropicale. Celle-ci mène au sentier de l'anse Couleuvre, une des plus belles plages sauvages de Martinique. Après la rivière, une bifurcation sur la droite conduit au début du sentier. Le parcours est plutôt simple, avec des traversées de cours d'eau, et nous conduit jusqu'à une cascade de 120 mètres de haut. Magique !

### ► Le Prêcheur

Niveau : facile – Durée : 2H A/R  
Familiale

+ Infos : lire l'article



06

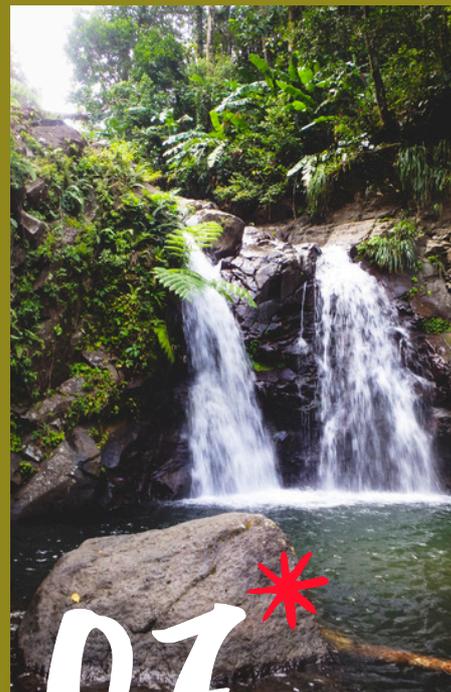
## LE PRÊCHEUR / GRAND' RIVIÈRE

Un incontournable dans le nord de l'île ! Cette randonnée sportive et longue serpente au beau milieu de paysages mythiques entre plages désertes, rivières et forêts tropicales. Le départ se fait soit de Grand' Rivière, soit du Prêcheur en prévoyant un second véhicule à l'arrivée ou bien un retour avec les pêcheurs pour une dizaine d'euros par personne. On vous conseille de partir très tôt pour éviter de marcher de nuit. Nous n'avons pas eu l'occasion de la faire mais on nous l'a conseillé à de nombreuses reprises.

### ► Prêcheur ou Grand Rivière

Niveau : difficile – Durée : 6H A/R – 15 km – Prévoir un retour en bateau ou 2ème véhicule  
Déconseillée aux jeunes enfants

+ Infos



07

## LES CASCADES DE DIDIER

Cette randonnée bien cachée se fait au départ de la Route de Didier : munissez-vous d'une lampe torche pour traverser un tunnel habité par des chauves-souris. Pas d'inquiétudes, si vous passez sans faire de bruit, elles ne vous embêteront pas. L'accès de la première cascade est plutôt simple : en suivant le lit de la rivière Duclos, on y accède en une vingtaine de minutes. La seconde cascade, de 25 m de haut (3H – A/R), est plus difficile et acrobatique. À éviter par temps de pluie.

### ► Schoelcher

Niveau : moyen – Durée : 1H à 3H  
2ème cascade déconseillée aux jeunes enfants  
À éviter absolument par temps de pluie

+ Infos : lire l'article



# 03

## LA CASCADE SAUT GENDARME



En suivant **la Route de la Trace**, au coeur de la forêt tropicale, la cascade du Saut Gendarme à Fonds-Saint-Denis est la plus facile et rapide d'accès. On la rejoint en quelques minutes après avoir descendu une flopée de marches et traversé un ponton en bois au dessus d'un petit cours d'eau. D'une dizaine de mètres de hauteur, on peut s'y baigner et pique-niquer sur place.

Pour la petite histoire, on raconte qu'un gendarme serait tombé dans l'eau pendant que son cheval s'abreuvait. D'où son nom !

**Nos conseils :** victime de son succès, on vous conseille d'y aller tôt le matin pour éviter la foule et surtout, pour trouver une place où se garer le long de la route. Pensez à prendre une paire de basket pour descendre : l'escalier est un peu escarpé et, par temps humide, vous risquez de glisser.

► **Fonds-Saint-Denis**

**Niveau : facile – Durée : 20 min A/R**

**Familiale**

**+ Infos : lire l'article**



# 09

## LES PITONS DU CARBET

Une des plus belles de Martinique mais sachez qu'elle se mérite en raison de son dénivelé difficile entre les pitons. Mais le jeu en vaut le chandelle lorsqu'on voit les paysages se succéder entre le Piton Lacroix (le plus haut avec 1197 mètres), le Piton Dumeauzé, le Piton Boucher, le Piton de l'Alma et enfin le Morne Piquet. Sans oublier la vue sur la Montagne Pelée et la mer des Caraïbes. A éviter par mauvais temps, surtout que le sentier n'est pas forcément bien balisé.

► **Route de la Trace - Plateau Boucher**  
Niveau : difficile – Durée : 6H aller – 8,7 km  
Sportive - Déconseillée aux enfants

[+ Infos](#)



# 10

## TRACE DES JÉSUITES

La Trace des Jésuites est une des randonnées les plus connues de Martinique. Sportive, elle nous immerge dans la forêt tropicale humide jusqu'à la rivière du Lorrain avec des panoramas exceptionnels sur la Montagne Pelée et le Piton Gelé. Un ponton suspendu évite aux randonneurs la traversée à gué mais prenez le temps de faire une pause rafraichissante en vous baignant au célèbre Trou d'eau. À éviter par temps de pluie !

► **Le Prêcheur**  
Niveau : facile – Durée : 2H A/R - 11 km  
Sportive - Déconseillée aux enfants

[+ Infos](#)



# 11

## RIVIÈRE TROIS-BRAS

La Cascade Trois Bras est une des plus longues de Martinique. Le sentier débute au même endroit que celui du Prêcheur / Grand' Rivière et bifurque au panneau indiquant "Trois Rivières". De là, s'ensuit la remontée d'une rivière, de l'escalade à la corde et une descente en rappel. La récompense est à la fin : une magnifique chute d'eau d'une centaine de mètres de haut. Attention, le sentier n'est pas beaucoup entretenu car peu fréquenté. Vous risquez de vous perdre, le mieux est d'y aller avec un guide. Vous pouvez croiser des matoutous et des serpents.

► **Le Prêcheur**  
Niveau : difficile – Durée : 6H A/R – 16 km  
Sportive et technique – Déconseillée aux enfants

[+ Infos](#)

# 12

## COEUR BOULIKI & LE CIRCUIT RABUCHON



Coeur Bouliki est un **site naturel de 1500 hectares** perdu au beau milieu de la forêt tropicale près de Saint-Joseph. C'est l'endroit idéal pour passer la journée : baignade dans la Rivière Blanche, pique-nique sous les carbet avec des barbecues mis à disposition, parcours pédagogique et ludique accessible à tous, même aux PMR.

C'est ici que commence la boucle du **circuit de Rabuchon** : en empruntant une passerelle suspendue au dessus de l'eau, le parcours vous mènera dans les hauteurs pour une vue grandiose sur les Pitons du Carbet. À éviter par temps de pluie car il y a quelques passages à gué.

[+ Infos : lire l'article](#)



**Nos conseils** : ne pas s'y rendre quand il pleut car l'eau peut vite monter. Pour plus de tranquillité, évitez les week-end car c'est un lieu très prisé des familles et des jeunes.

► **Saint-Joseph**

**Niveau circuit Rabuchon : moyen – Durée : 2H30 A/R – 5,8 km**

**Familial**

# CÔTE NORD ATLANTIQUE



# 13

## LA ROUTE DES GUÉS

Vous recherchez une randonnée originale et rafraîchissante dans le centre de l'île ? Direction la route des Gués ! Au coeur de la campagne de Saint-Joseph, le parcours traverse une dizaine de gués entre lotissement et forêt tropicale. Accessible à tous même aux enfants s'ils font bien attention pour éviter les glissades. Déconseillée par temps de pluie.

► **Saint-Joseph**  
Niveau : facile – Durée : 2H A/R  
Familiale

[+ Infos : lire l'article](#)



# 14

## LE SENTIER LITTORAL NORD ATLANTIQUE (SLNA)

Ce sentier de 45 km part de Basse-Pointe et rejoint le Robert en longeant la côte au vent. Il est proposé sur plusieurs tronçons en raison de sa longueur. Se renseigner sur les parties ouvertes auprès de l'ONF.

► **Basse-Pointe au Robert**  
Niveau : moyen – Durée : 20H – 45 km  
À faire par tronçon

[+ Infos](#)



# 15

## LES GORGES DE LA FALAISE

Les gorges de la Falaise se trouvent sur un site privé (entrée payante) qui permet de randonner immergé dans l'eau au coeur des gorges. À la fin, vous arrivez sur une magnifique petite chute d'eau. Un guide breveté d'état aide à franchir les obstacles comme escalader les rochers. Le reste du temps, on nage dans une "piscine naturelle" et on marche dans la rivière avec de l'eau jusqu'à la taille. À éviter par temps de pluie. Un conseil : amener vos chaussures aquatiques pour éviter d'en louer. Ouvert tous les jours de 8H à 17H (prévoir du cash).

► **Ajoupa-Bouillon**  
Niveau : moyen – Durée : 1H A/R  
Déconseillé aux enfants qui ne savent pas nager – Tarif : 10€ par adulte

[+ Infos](#)

# 16

## LA PRESQU'ÎLE DE LA CARAVELLE



La Caravelle est une randonnée à ne surtout pas manquer en Martinique. Situé dans une **réserve naturelle**, le parcours alterne à la fois forêt sèche, mangrove et paysage côtier avec des panoramas à couper le souffle sur la Baie du Trésor et les Îlets du Robert.

Il existe **deux sentiers** : le premier, de 1H30, balisé en blanc cerclé de jaune et le second, de 9,8Km de 3H30 balisé en blanc cerclé de bleu. Si vous avez des enfants, je vous conseille le premier car il est en partie ombragé sur des passerelles en bois. Méfiez vous des mancenilliers au bord de l'eau.

**Nos conseils** : si vous avez des enfants, préférez le premier car il est en partie protégé du soleil lorsque vous serez sur les passerelles en bois. Attention aux mancenilliers. Si vous avez le temps, juste à côté, ne manquez pas la visite du château Dubuc.

► **Tartane**

**Niveau : facile à moyen – Durée : 1H30 à 3H30**

**Familiale**

[+ Infos : lire l'article](#)

# CÔTE NORD ATLANTIQUE



# 17

## POINTE ROUGE

Situé au nord de la presqu'île de la Caravelle, ce sentier traverse une partie de la mangrove et de la forêt pour vous conduire vers la plage de la Pointe Rouge. Sa particularité : son sable et les rochers de couleur ocre.

► Trinité

Niveau : facile – Durée : 2H à 3H A/R

+ Infos



# 18

## LE TOMBOLO DE SAINTE-MARIE

Situé sur la côte nord est de l'île, le tombolo de Sainte-Marie est une curiosité de la nature. L'îlet Sainte-Marie, que l'on voit au large, est en fait relié par une bande de sable au continent (c'est ce que l'on appelle le tombolo). Il n'est ouvert que quelques mois dans l'année, de janvier à avril, et permet de rejoindre le sentier principal qui mène à la table d'orientation au sommet en 1H environ. L'autre parcours (sentier de La Croix – durée 20 min) est fermé le reste de l'année car c'est une réserve naturelle protégée qui abrite les sternes de Dougal.

**Nos conseils :** préférez la semaine, plutôt que le week-end, car il y a souvent du monde. Renseignez vous auprès de l'Office du Tourisme de la ville ou bien auprès de pêcheurs locaux pour savoir si la traversée peut se faire sans danger. Le mieux étant de consulter [les horaires des marées](#) pour ne pas rester coincés de l'autre côté.

► Sainte-Marie

Niveau : facile – Durée : 2H – Ouvert de janvier à avril

Familiale

+ Infos : lire l'article

**Martinique**

# **RANDONNÉES SUD DE L'ÎLE**



# CÔTE SUD CARAÏBES



# 19

## LA FORÊT DOMANIALE DE MONTRAVAIL

C'est à Sainte-Luce que se trouve la superbe forêt domaniale de Montravail. Ce massif de 75 hectares a la particularité de se trouver sur les hauteurs offrant ainsi une splendide vue sur le Rocher du Diamant et le Morne Larcher depuis le parking. Plusieurs sentiers de randonnées arpentent la forêt et c'est aussi ici que se cache les Roches Gravées, vestiges d'une civilisation amérindienne. À faire : la Grande Boucle rouge de 4 km. Possibilité de pique-niquer sur place. Attention, le balisage est approximatif.

► Sainte-Luce

Niveau : facile à moyen – Durée : 1h30 à 3H

Familiale

[+ Infos : lire l'article](#)



# 20

## DLO FERRÉ

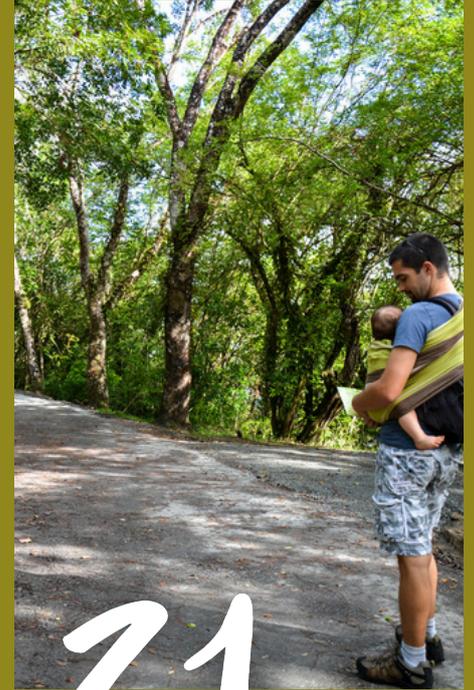
Une petite baignade dans des sources d'eau chaude, ça vous tente ? C'est dans le sud de l'île, aux Anses d'Arlets, que se situe ce bassin d'eau ferrugineuse en bord de mer. Après avoir marché une quinzaine de minutes dans la savane du Morne Jacqueline, la source thermale apparaît au loin. Attention, pas plus de deux personnes à la fois donc choisissez bien vos horaires.

► Anses d'Arlets

Niveau : facile – Durée : 30 min A/R

Familiale

[+ Infos : lire l'article](#)



# 21

## LA FORÊT VATABLE

Cette forêt aux Trois-Îlets est très prisée par les martiniquais le week-end. On peut pique-niquer, faire du vélo, courir ou tout simplement se balader tout en profitant de la mangrove et du littoral. Le panorama sur la Baie de Fort-de-France est plutôt sympa et vous pouvez même voir les vestiges d'une ancienne habitation à l'entrée du site.

► Trois-Îlets

Niveau : facile – Durée : 1H

Familiale

[+ Infos : lire l'article](#)

# 22 LA POINTE BORGNÈSE



La Pointe Borgnèse est une des plus belles plages de Martinique et elle se mérite : pour y accéder, il faut descendre un chemin caillouteux et pentu. C'est là que se trouve le départ de cette boucle qui nous conduit au Morne Aca jusqu'en bas de la plage.

Une belle balade, aux **cinquante nuances de bleus**, qui se termine par une baignade dans un lagon bleu turquoise abritant des fonds marins d'une exceptionnelle beauté.

**Nos conseils :** y aller tôt le matin car il fait vite chaud et le parking n'est pas très grand. Pensez à prendre votre maillot et votre matériel de PMT pour explorer la faune sous-marine à la fin de la randonnée.

► **Entre Sainte-Luce et le Marin**  
**Niveau : facile – Durée : 1h environ**  
**Familiale**

**+ Infos : lire l'article**



# 23

## LA TRACE DES CAPS

Ce sentier côtier est le plus long de Martinique. Le parcours de la Trace des Caps longe le littoral sous les bois, pour traverser ensuite des plaines désertiques, pour finir avec des plages sauvages. Plusieurs tronçons permettent de fractionner la randonnée : Petit Macabou – Cap Macré (5 km – 2h30) ; Cap Macré – Cap Chevalier (7 km – 3 h) ; Cap Chevalier – Baie des Anglais (6.5 km – 3h) ; Anse Trabaud – Salines (5 km – 2 h) ; Salines – Anse Caritan (4.5 km – 1h30).

► Sud de l'île

Niveau : difficile – Durée : 12H – 27 km

+ Infos



# 24

## LE MORNE LARCHER

Si vous recherchez la plus belle vue sur le Rocher du diamant et le bourg, c'est en haut du Morne Larcher qu'il va falloir grimper ! Le sentier est rude, avec plus de 370 mètres de dénivelé positif, mais il en vaut franchement la peine surtout lorsque vous arrivez au sommet, avec ce panorama de dingue sur le sud de l'île.

**Nos conseils :** partir très tôt le matin pour admirer le lever du soleil. Faites l'ascension à votre rythme. À éviter par temps de pluie car le parcours est balisé dans la roche et cela devient vite glissant.

► Le Diamant

Niveau : difficile - Durée : 2H environ - 4 km Sportive

+ Infos

# CÔTE SUD ATLANTIQUE



# 25

## LA BOUCLE DU VAUCLIN TROU COCHON

Cette boucle ressemble fortement au sentier de la Presqu'île de la Caravelle à ceci près qu'elle longe l'anse Simon, l'anse Balahou et l'anse Maroquet jusqu'à la Pointe du Vauclin. Entre forêt et cactus, village de pêcheurs et plages à l'eau turquoise, les paysages défilent et ne se ressemblent pas. C'est ici que l'on peut se poser au fameux Trou cochon dans la mangrove.

► **Le Vauclin**

Niveau : facile – Durée : 2H30 – 6,5 km

Familiale

[+ Infos](#)



# 26

## L'OEIL BLEU

Ce bassin naturel formé dans la roche est unique en Martinique. Situé dans le sud de l'île, vers Sainte-Anne, on y accède par la randonnée du Cap Ferré. Le chemin n'est pas balisé pour accéder à l'Oeil Bleu, il n'est connu que des locaux et de quelques connaisseurs. Mais attention, l'endroit est aussi magnifique que dangereux : la baignade dans le bassin est interdite car la houle peut être puissante et vous emporter. Grand risque de noyade, à vos risques et périls.

► **Sainte-Anne**

Niveau : facile – Durée : 1h à 2h – 4 km

Déconseillée avec des enfants – baignade interdite

[+ Infos](#)



# 27

## SENTIER PITON CRÈVE COEUR

C'est sur un ancien volcan de 200 mètres de haut qu'il faudra grimper pour admirer la vue sur la Presqu'île de Sainte-Anne et la Baie des Anglais. Attention à ne pas vous approcher trop près de la falaise au sommet.

► **Sainte-Anne et le Marin**

Niveau : moyen – Durée : 1H30

[+ Infos](#)

# ZB

## LA SAVANE DES PÉTRIFICATIONS



C'est une des étapes de la Trace des Caps. Cette randonnée de 4 km est d'une beauté sans pareille : elle part de l'anse à Prunes pour rejoindre l'anse Trabaud. La diversité des paysages est surprenante surtout lorsqu'on arrive à la pointe d'Enfer avec ses **plaines quasi-lunaires et désertiques**.

En vous rendant à la savane des Pétrifications, vous découvrirez également deux belles plages bien cachées : **Grande Terre des Salines**, la petite soeur des Salines, et **l'anse à Prunes**.

**Nos conseils :** Attention toutefois, elle est en plein soleil. Prévoyez de quoi boire et vous protéger de la chaleur et du soleil. Prenez votre maillot de bain pour vous baigner à l'anse Trabaud.

► **Entre Sainte-Luce et le Marin**  
**Niveau : facile – Durée : 1h environ**  
**Familiale**

**+ Infos : lire l'article**



# 29

## L'ÎLET CHEVALIER

Ce petit îlet paradisiaque sur la côte atlantique est un décor de carte postale à lui tout seul. On y accède seulement en bateau avec Taxi-Cap. Prévoir des chaussures pour faire le tour de l'île et profiter des couleurs du lagon.

► Sainte-Anne  
Niveau : facile – Durée : 1H  
Accessible qu'en bateau

[+ Infos](#)



# 30

## L'ÉTANG DES SALINES

Ce site exceptionnel de 97 hectares se situe tout près de la plage des Salines, dans le sud de l'île. Entre mangrove, forêt sèche et étang, on évolue sur une passerelle en pilotis pour découvrir la faune et la flore environnante. Cet endroit est surtout connu pour être un observatoire pour les oiseaux : on y trouve des panneaux explicatifs et ludiques qui plairont aux petits comme aux grands.

**Nos conseils :** pensez à prendre des jumelles et un téléobjectif (si vous en avez un) pour photographier les spécimens que vous observerez. Il fait très chaud là bas, pensez à prendre de l'eau et une casquette !

► Sainte-Anne  
Niveau : facile – Durée : 1h  
Familiale

[+ Infos : lire l'article](#)

# BONUS

## 31

### LE SENTIER DE L'ALMA

Envie de nouveautés ? Le sentier de l'Alma a été inauguré en 2019 au niveau de la Rivière Blanche de l'Alma. C'est au coeur de la forêt tropicale que l'ONF a créé cette **balade contée et connectée** (application QR Code à télécharger) autour de l'histoire d'Haristoche et la goutte d'eau magique.

L'endroit est tellement calme et ressourçant qu'on a l'impression de ne faire qu'un avec la nature. Idéal pour les familles, on peut même y pique-niquer. Pour terminer la balade, possibilité de se baigner dans la rivière.

**Nos conseils :** pour accéder au sentier, se garer à droite le long de la route. Pour information, il n'y a pas beaucoup de place pour se garer donc y aller tôt notamment le week-end. Un autre sentier, à proximité, permet d'explorer les gorges de l'Alma mais il est conseillé de ne pas s'y aventurer sans guide surtout par temps de pluie car l'eau peut vite monter.

► **Route de la Trace**

**Niveau : facile – Durée : 40 min - 550 m**

**Familiale**

# TOP

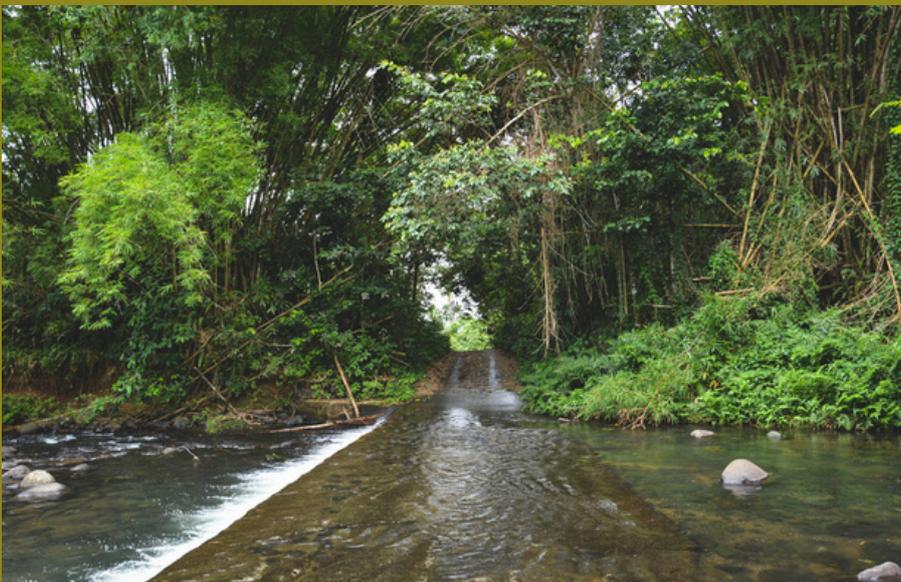


## 3 RANDOS À NE PAS RATER

- La montagne Pelée ;
- La presqu'île de la Caravelle ;
- Anse Couleuvre.

## RANDOS EN FAMILLE

- La cascade Saut Gendarme ;
- Coeur Bouliki ;
- L'étang des Salines ;
- Le domaine d'Emeraude ;
- La boucle du Vauclin ;
- La cascade d'Anba So ;
- Le sentier de l'Alma ;
- L'îlet Chevalier.



## RANDOS ORIGINALES

- Le canal de Beauregard ;
- Le Morne Larcher ;
- La savane des Pétrifications ;
- La route des Gués ;
- Le tombolo de Sainte-Marie.

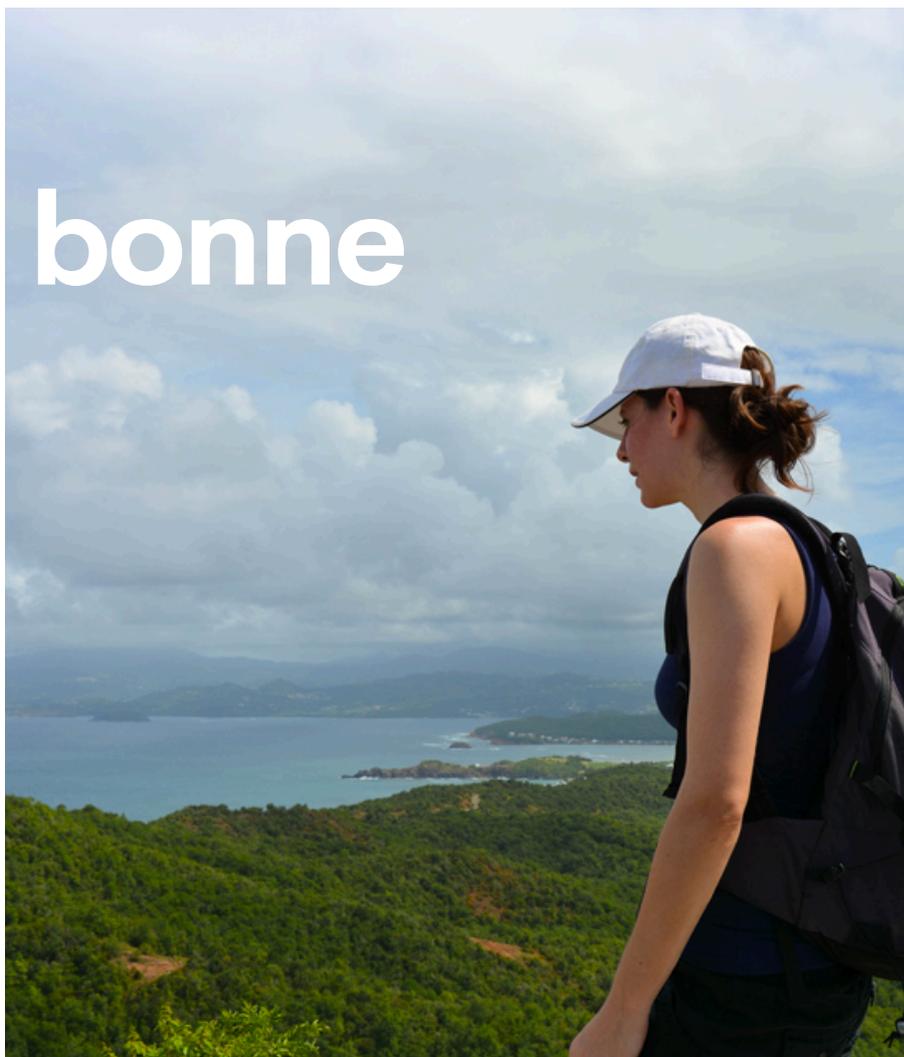
**Martinique**

# **NOS CONSEILS POUR BIEN RANDONNER**



# Code de conduite

# bonne



# 1

Restez sur les sentiers balisés pour ne pas piétiner la végétation et éviter de vous perdre.



# 2

Refermez les barrières après les avoir franchies, respectez les haies, les clôtures et les propriétés privées. Et surtout ne détériorez pas les équipements mis en place.

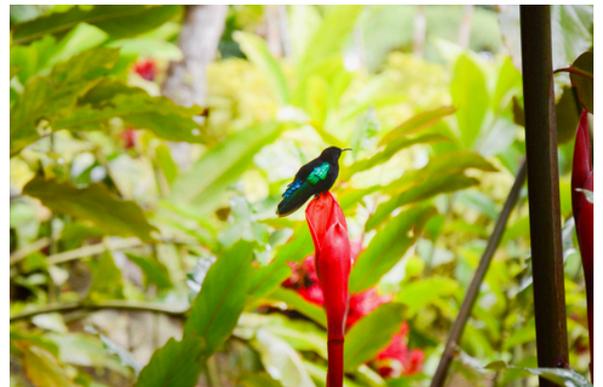


# 3

Emportez tous vos déchets jusqu'à la prochaine poubelle : la planète n'est pas une décharge à ciel ouvert !

# 4

Ne polluez pas l'eau, n'allumez pas de feu et respectez l'environnement qui vous entoure : ne cueillez pas de fleurs ou de plantes, ne dérangez pas les animaux.



# 5

On ne s'amuse pas à faire n'importe quoi pour avoir LA photo instagrammable ! Adoptez un comportement responsable et sans danger pour vous-même et pour les autres.

# Principaux dangers



## LE SOLEIL

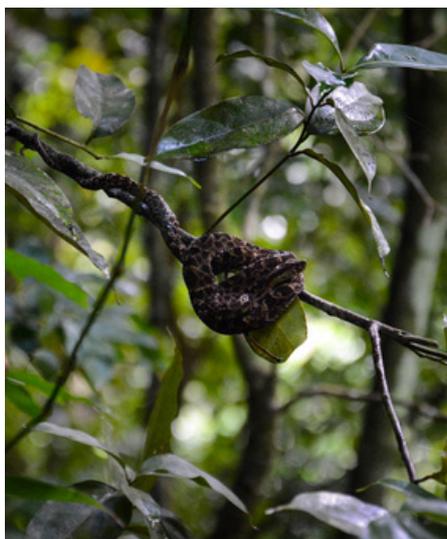
Sur les sentiers peu ou pas ombragés, attention au soleil qui tape très fort et à la chaleur notamment si vous avez des enfants. Prévoir beaucoup d'eau (au moins 1,5 L par personne), une casquette et de la crème solaire. Le mieux est de se lever très tôt pour randonner ou de la faire à partir de 15H30 si celle-ci n'est pas très longue (n'oubliez pas que le soleil se couche plus tôt en Martinique, et en forêt sous la canopée, il fait plus sombre).

## LE MANCENILLIER

Cet arbre est le plus dangereux au monde ! Il est généralement présent au bord de l'eau. Il produit des fruits qui ressemblent à des petites pommes mais ne vous fiez pas aux apparences, tout chez lui est toxique : la sève, le tronc, les feuilles, les fruits ... Il provoque de très graves brûlures sur la peau. Évitez aussi de vous abriter sous son feuillage en cas de pluie ou de poser vos affaires dessus. En général, ils sont marqués d'un trait rouge.

## LE SCOLOPENDRE

Ce gros mille-pattes est venimeux. Sa morsure est très douloureuse, pensez à vérifier vos chaussures avant de les mettre, secouez bien votre sac-à-dos, et dans votre logement, vos draps et votre oreiller avant d'aller au lit. Faites de même avec les serviettes de bain.



## LE TRIGONOCÉPHALE

Appelée aussi "Fer de Lance", ce serpent dont la morsure peut-être mortelle se rencontre habituellement en forêt. Il ne faut pas baliser, il est très rare de croiser sa route, mais soyez tout de même vigilant. Restez bien sur les sentiers !

## LE MOUSTIQUE

Emporter toujours une lotion anti-moustique pour vous protéger, si besoin, contre les moustiques. Certains sont vecteurs de maladies telles que la dengue, le chikungunya ou le zika. Le yanyan (moucheron) est aussi présent sur les plages avant le coucher du soleil.

## LA NOIX DE COCO

Ne gâchez pas vos vacances en vous prenant une noix de coco sur la tête ! Et oui ce n'est pas une blague, un accident peut vite arriver. Donc évitez de vous coucher à sous un cocotier. D'ailleurs, savez-vous que les noix de coco tuent en moyenne 150 personnes par an ? Bien plus que les attaques de requins !

## LA MÉTÉO

Avant de partir randonner, il est très important de checker la météo car au sud il peut très bien faire beau alors qu'au nord, c'est le déluge. Si toutefois l'envie vous prend de marcher sous la pluie, il faut savoir que les sentiers peuvent vite devenir impraticables surtout dans le nord de l'île : entre la boue qui rend le parcours extrêmement glissant, les glissements de terrain et le risque de crue, vous pouvez vite vous retrouver coincer voire pire, vous blesser ou vous noyer ! **La brusque montée des eaux d'une rivière ou d'une cascade peut être fatale ...** Et cela n'arrive pas qu'aux autres ! En cas d'accident, faites le 15. S'il y a un risque cyclonique, restez bien sagement à l'abri et ne sortez pas. Il existe 3 types de cyclones : la dépression tropicale, la tempête tropicale et l'ouragan. À ce stade, consultez [les consignes données par la Préfecture de Martinique.](#)

**Martinique**

# LA CHECKLIST DU RANDONNEUR



# Je m'équipe



## SE PRÉPARER

- Checker la météo ;
- Choisir son itinéraire de randonnée ;
- Télécharger ou imprimer l'itinéraire ;
- Prévoir la durée (le soleil se couche à 18H) ;
- Ne pas partir seul pour éviter tout risque ;
- Informer quelqu'un (parcours - heure de retour) ;
- Préparer son matériel la veille et partir tôt.

## S'ÉQUIPER & SE PROTÉGER

- Un sac-à-dos ;
- Chaussure de randonnées ou basket ;
- De l'eau (minimum 1,5 L/personne) ;
- Encas ;
- Un coupe vent imperméable et/ou vêtement chaud ;
- Une casquette/chapeau ;
- Lunette de soleil ;
- Crème solaire ;
- Répulsif anti-moustique ;
- Un téléphone portable ;
- Une trousse de secours ;
- Vêtements de rechange (à laisser dans la voiture).

## BONUS

- Un appareil photo ;
- Maillot de bain + serviette.

## MA LISTE

## Liens utiles :

- [Prévisions Météo France Martinique](#) ;
- [A2PAS : guide de randonnées en Martinique](#) ;
- [BDR \(Bureau de la Randonnée et du Canyoning\)](#) ;
- [Comité martiniquais du tourisme.](#)

**Martinique**

# **INFOS & LIENS PRATIQUES**



Découvrir la Martinique c'est plonger dans une palette explosive de couleurs aux mille nuances : la beauté verte de ses forêts, le bleu envoutant de ses plages et les tons chauds de ses couchers de soleil. Ses couleurs rythmeront vos vacances dans *"ce pays merveilleux où il y a à faire pour un artiste."* - Paul Gauguin. Pour préparer votre voyage, retrouvez en un clin d'oeil toutes les infos pratiques à savoir avant votre départ vers cette île colorée des Antilles.



La Martinique est une île volcanique de 1128 km<sup>2</sup> qui se situe dans les Petites Antilles, ce qui en fait l'un des plus petits départements français. Bordée par la Mer des Caraïbes et de l'autre, par l'Océan Atlantique, elle possède une diversité de paysages incroyables due à son climat tropical chaud et humide toute l'année. Avec 8H d'ensoleillement en moyenne par jour, il y fait beau toute l'année.

## FORMALITÉS

Pour se rendre en Martinique depuis la France ou les pays de l'UE, une **carte d'identité** suffit. Prendre un passeport pour explorer les îles voisines.

## S'Y RENDRE

Plusieurs compagnies aériennes proposent des vols quotidiens depuis l'aéroport d'Orly jusqu'à Fort-de-France comme Air France, Corsair, Air Caraïbes ou encore Air Transat.

## MONNAIE

Comme c'est un département français, la monnaie utilisée est l'euro. La CB et les chèques de voyage sont en général acceptés. Prévoir de l'espèce pour certaines activités / restaurants.

## DÉCALAGE HORAIRE

**En été, il y a 6 heures de moins qu'à Paris, et en hiver, il y en a 5.** En Martinique, le jour se lève à 5H30 en juin et dès 6H15 au mois de décembre. Le soleil se couche assez tôt en journée : la nuit tombe dès 18H30 en juin et à 17H30 en décembre.

## SANTÉ

Aucun vaccin particulier n'est requis pour s'y rendre. Concernant la COVID, les dernières mesures, les attestations et les recommandations sont à retrouver sur le site [martinique.gouv.fr](http://martinique.gouv.fr)



## CLIMAT

En Martinique, le climat est défini en fonction des pluies : il y a **la saison sèche**, dite de Carême, de décembre à fin mai. Et il y a **la saison des pluies**, dite d'hivernage, de juin à fin novembre. Il fait 27° C en moyenne avec beaucoup d'humidité. La température de l'eau descend rarement en dessous de 26°C. Il faut savoir qu'il existe une période cyclonique dans les Antilles. En général, l'île est plutôt épargnée par les cyclones. Le dernier, Dean, date de 2007. Du coup de septembre à décembre, c'est la basse saison : le prix des billets d'avion et des hébergements sont au plus bas.

## FAUT-IL LOUER UNE VOITURE ?

On vous recommande de louer une voiture pour vous déplacer sur l'île. Ainsi, vous ne serez pas dépendant des transports en commun ou des navettes. Il arrive assez souvent qu'ils soient en retard, que le trajet soit annulé au dernier moment ou une grève. De plus, ils ne desservent pas tous les lieux touristiques. Cela peut-être compliqué à gérer notamment si vous voyagez avec des enfants. Voici quelques prestataires professionnels pour [louer une voiture en Martinique](#) : Jumbo Car, BSP Auto, RentÎles, Zotcar ...

---

**À lire sur le blog : notre article complet pour préparer votre voyage en Martinique**

**+ Je découvre**



---

## BUDGET

Le budget peut varier selon la saison et le type de vacances que vous souhaitez passer :

- **Les billets d'avion** : comptez entre 400 à 800 € par personne suivant la période. Pour faire quelques économies, préférez la saison des pluies entre mai et novembre. Vous vous doutez bien que les prix s'envolent en haute saison, les vacances scolaires et les fêtes de fin d'année. Un conseil : réservez bien à l'avance pour avoir les meilleures offres et ne vous chargez pas en bagages.
- **L'hébergement** : chez un particulier, c'est entre 50 et 80€ la nuit. Une villa avec piscine : entre 800 et 1000 € la semaine. Une résidence comme Village Pierre & Vacances 3 \* de Sainte-Luce, c'est à partir de 150€ la nuit.
- **Location de voiture** : tout dépendra du type de véhicule. Pour les modèles éco, visez les petites citadines qui se louent à partir de 20€ par jour. Les SUV, eux, commencent à 100€. En moyenne, il faut compter 200 à 300 € la semaine. Pas besoin de louer un GPS, utilisez les applications Waze ou Google Maps pour se repérer.
- **Nourriture** : le coût de la vie en Martinique est bien plus élevé qu'en métropole (environ 30% de plus). Si vous surveillez votre budget, le mieux est de louer un hébergement avec une kitchenette : achetez vos fruits et légumes au marché, laissez-vous tenter par un poulet boucané vendu au bord des routes (8€), préparez-vous des sandwiches le midi (vous optimisez ainsi la journée). Envie d'un restaurant ? Prévoir minimum 15€ par personne dans les "lolos". Et oubliez les fromages et les yaourts pour ne pas vous ruiner !
- **Les loisirs** : envie de profiter sans vous priver ? Pour les passionnés de nature, les randonnées ne coûtent rien. Si vous êtes à l'aise, pas besoin d'un guide pour monter au sommet de la Montagne Pelée. Pour du canyoning, comptez 50€ par personne. Pour la plongée, entre 50 à 150€. Pensez à ramener votre matériel de PMT (palme – masque – tuba) pour faire du [snorkeling](#). Et pour explorer les îlets du Robert ou du François, réservez plutôt un kayak (à partir de 15€ par pagayeur) plutôt qu'une [excursion en bateau](#) (minimum 80€ par personne). Pour le shopping, fixez-vous un budget à ne pas dépasser (avec votre valise, de toute façon, vous êtes vite limités en poids).

# FAITES LE PLEIN DE BONNES IDÉES DE VOYAGE

sur notre blog TI' PIMENT !

[WWW.CARNETDETIPIMENT.COM](http://WWW.CARNETDETIPIMENT.COM)

[JE DÉCOUVRE](#)

# TI' PIMENT

## VOUS AVEZ AIMÉ CE GUIDE DE VOYAGE ?

Et vous souhaitez le faire savoir ? Rien de plus simple :

- Envoyez nous un message ;
- Inscrivez-vous à la newsletter de notre site internet pour ne rien manquer ;
- Abonnez-vous à notre compte Instagram ;
- Suivez notre page Facebook ;
- Parlez-en et partagez-le autour de vous ;)

Suivez-nous sur



© TI' PIMENT - BLOG VOYAGE - 2025

Photos : Marjorie Salette

[WWW.CARNETDETIPIMENT.COM](http://WWW.CARNETDETIPIMENT.COM)

*Droits de traduction et de reproduction réservés pour tout pays. Toute reproduction, même partielle, de cet ouvrage est interdite. Une copie ou reproduction par quelque procédé que ce soit, photographie, microfilm, bande magnétique, disque ou autre, constitue une contrefaçon passible des peines prévues par la loi du 11 mars 1957 sur la protection des droits d'auteur.*

*L'éditeur met à disposition un contenu d'informations gratuit. Il advient à l'utilisateur de s'assurer de la pertinence des contenus proposés. L'utilisateur s'engage donc à utiliser ces informations sous son entière responsabilité et dégage l'éditeur de toute responsabilité à cet égard.*

