CAP À L'OUEST
Vyin bat in karé !

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
Réseau de transports publics du TCO

Office de Tourisme de l'OUEST
www.ouest-tanmion.com

ASSOCIATION TIPA TIPA

RÉGIE D'ENSEIGNEMENTS ARTISTIQUES

Édito

Pour la 5e édition de *Cap à l'Ouest*, le Territoire de la Côte Ouest (TCO) et ses partenaires sont heureux de vous proposer un programme d'activités et d'animations pour tous. Le premier week-end du mois d'août est devenu depuis quelques années le rendez-vous incontournable des vacances pour les familles.

Il nous tient à cœur de démocratiser les sports de pleine nature, une des compétences de notre collectivité. Le TCO s'engage depuis plusieurs années, aux côtés des acteurs locaux, afin de faire de l'Ouest un territoire attractif, agréable voire surprenant… avec l'ambition d'être la destination culture et sport chouchoutée par les Réunionnais et les visiteurs venant de l'extérieur de l'île. Votre engouement pour notre côte ensoleillée et nos paysages contrastés nous a confortés dans notre volonté de développer des manifestations populaires, telles que *Cap à l'Ouest*.
Nous misons sur l'accessibilité aux activités, en pensant bien sûr aux portefeuilles des familles avec un programme entièrement gratuit. Nous pensons également aux personnes en situation de handicap et aux personnes à mobilité réduite, avec des activités adaptées leur permettant de profiter pleinement de notre belle nature et des activités sportives. Et cette année, l'accessibilité pour tous est un message fièrement porté par notre parrain, l'humoriste Lino, lui-même directement concerné depuis son accident de la route il y deux ans.

C'est avec joie que j'invite toutes les familles à venir (re)découvrir les richesses de l'Ouest, entre le bleu de l'océan et le vert de nos montagnes. La nature nous offre ce qu'il y a de plus beau. À nous de valoriser le patrimoine exceptionnel de l'Ouest et de profiter pleinement de ce cadeau. Sport, nature, culture… **Cap à l'Ouest**, sur les cinq communes du TCO (La Possession, Le Port, Saint-Paul, Trois-Bassins et Saint-Leu), vous ouvre les bras le week-end des 5, 6 et 7 août. Dans les Hauts et dans les Bas, en famille, entre amis ou en amoureux, il y en aura pour tous les goûts.

Tous Cap à l'Ouest ! Vyin bat in karé !

Joseph Sinimalé
Président du TCO

CAP À L'OUEST
Vyin bat in karé !

Zoom sur Lino, le parrain

« *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.* »

Lino, humoriste local aux multiples facettes, est le parrain de la 5e édition de *Cap à l'Ouest*. Son engagement pour cette manifestation populaire est à l'image de son dynamisme, de sa joie de vivre et de son esprit de partage. Également un modèle de courage et de combat, il a su surpasser les épreuves suite à son accident de la route et sublimer son handicap en atout pour avancer toujours plus loin…

Vous pourrez le croiser et le rencontrer ici et là durant *Cap à l'Ouest*. Retrouvez-le sur scène, également avec ses acolytes du Lino Comedy Club, le dimanche 7 août sur l'esplanade des Roches Noires (de 17h à 18h).

VENDREDI 5 AOÛT 2016

DES ACTIVITÉS NAUTIQUES

GRATUIT Sur réservation uniquement

Publics : Groupes, centres de vacances, associations

ACTIVITÉS NAUTIQUES	LIEUX	HORAIRES	DURÉE
Initiation voile *(catamaran, Optimist, voilier collectif)*	BNM *(Le Port)* BNO *(St Gilles)*	10h-12h et 13h-16h 10h-12h et 13h-16h	30'-1h 30'-1h
Initiation voile pour les PMR *(Personnes à Mobilité Réduite) en voilier accessible NÉO 495*	BNM *(Le Port)*	13h-16h	1h30
Initiation kayak	BNM *(Le Port)* Lagon Citerne 46 *(St Leu)*	09h-12h et 13h-16h 10h-12h et 13h-16h	30'-1h 30'
Atelier matelotage, nœuds et cordage	BNM *(Le Port)*	09h-12h	1h

Deux navettes kar'ouest sont spécialement affectées afin de permettre aux enfants des centres aérés des hauts de l'Ouest de participer aux activités nautiques.
Les personnes à mobilité réduite seront également encadrées par des moniteurs pour l'initiation à la voile avec Néo 495, le voilier accessible.

DES ACTIVITÉS NAUTIQUES

TOUT LE WEEK-END, AVEC LES BASES NAUTIQUES SITUÉES SUR LE TERRITOIRE OUEST :

• La Base Nautique de l'Ouest (BNO),
à Saint-Gilles sur le parking de la plage des Brisants - **0262 44 52 59**

• Le Club Nautique de Saint-Paul (CNSP),
rue de la Baie - **0262 22 56 46**

• Le Nauticlub Laleu de Saint-Leu,
2 rue Cie des Indes
0262 34 45 85 - 0692 29 54 25

• La Base Nautique des Mascareignes (BNM),
au port Ouest, près du centre ville du Port
0262 55 18 35

***NB** : L'organisation est susceptible de modifier le programme en fonction des aléas météorologiques.*

DES ANIMATIONS AU PORT

GRATUIT – 12h/14h

Sur la darse du Port, à la BNM
Des animations culturelles programmées par la Régie d'Enseignements Artistiques du TCO vous attendent. Pendant que les uns vogueront sur l'eau, les autres pourront apprécier entre 12h et 14h les spectacles de culture urbaine.

Au programme :
- Danse èk balon *(avec Smile et Cie) Démo et initiation avec Julinho pour les 8-17 ans*
- Break dance et Slam *(avec Village Titan) Démo et initiation avec Guillaume et Anthony*

Participez également à un atelier numérique avec les Cyber-base® du TCO.
Découvrez et expérimentez le trucage photo avec les animateurs le matin *(9h-12h)* et l'après-midi *(13h-16h).*

DES ACTIVITÉS NAUTIQUES

GRATUIT – 10h/12h - 13h/16h

Inscription sur place,
sauf pour la plongée *(réservation préalable obligatoire)*

Publics : Grand public, familles

ACTIVITÉS NAUTIQUES	LIEUX	HORAIRES SAM/DIM.	DURÉE
Initiation voile *(catamaran Hobie Cat, voilier collectif Mercator)*	BNM *(Le Port)*	10h-12h et 13h-16h	30'-1h
Initiation voile *(catamaran Hobie Cat, dériveur 420)*	CNSP *(St Paul)*	10h-12h et 13h-16h	30'-1h
Initiation voile *(catamaran Hobie Cat, voilier collectif Ludic, Optimist*	Roches Noires *(St Gilles)*	10h-12h et 13h-16h	30'-1h
Initiation voile *(catamaran Hobie Cat)*	Nauticlub Laleu *(St Leu)*	10h-12h et 13h-16h	30'-1h
Initiation canoë kayak *(mono et biplace)*	BNM *(Le Port)* Lagon Trou d'eau Lagon Citerne 46 *(St Leu)*	10h-12h et 13h-16h 10h-12h et 13h-16h 10h-12h et 13h-16h	30' 30' 30'
Initiation pirogue tahitienne V6	Roches Noires *(St Gilles)*	13h-16h	30'
Initiation pirogue hawaïenne V4 *(Saint-Leu)*	Nauticlub Laleu	10h-12h et 13h-16h	0'
Initiation Dragon Boat	BNM *(Le Port)*	13h-16h	1h
Initiation avirons	BNM *(Le Port)*	09h-12h	1h
Baptême de plongée*	Cap La Houssaye	10h-14h Samedi uniquement	30'

* Plongée sur réservation obligatoire auprès de la BNM : **0262 55 18 35**
uniquement le samedi, places limitées à 40 participants

SAMEDI 6 AOÛT 2016

CAP À L'OUEST DANS LES BAS

DES ANIMATIONS AU PORT

GRATUIT – 10h/17h

Sur la darse du Port, à la BNM

De 12h à 17h. Découvrez le surf mécanique et toutes ses sensations…
C'est un jour de fête ! Alors, laissez exprimer la créativité artistique de vos enfants avec l'atelier *« Maquillage Marmailles »*.

Repartez avec un souvenir mémorable de la journée grâce à l'atelier numérique proposé par les Cyber-base® du TCO. Découvrez et expérimentez le *« photobooth »* avec les animateurs, de **10h à 17h**. Composez votre autoportrait accessoirisé et numérisé.

CAP À L'OUEST DANS LES HAUTS

DU 4 AU 7 AOÛT 2016

ZARLOR RANDO TRECK

Incursion au Pays des Marrons

Pour *Cap à l'Ouest 2016*, l'Office de Tourisme Intercommunal de l'Ouest vous propose le « Zarlor Rando Treck à Mafate, sur les traces des Marrons ». Randonnée, Nature & Biodiversité, Culture & Patrimoine…

Date : Jeudi 4 août 2016 **Déjà complet !**
Lieu : Mafate
Durée : 3 nuits - 4 jours
Tarif : 250 €
Public : En solo, en couple, en famille, entre amis
Difficulté : Marcheurs réguliers, bons marcheurs *(enfants à partir de 8 ans)*

Rando guidée + 3 nuitées en demi-pension + pique-nique + 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 ilets visités : Ilet à Bourse – Roche Plate – Marla – La Nouvelle

+ d'infos sur le site de l'OTI Ouest : www.ouest-lareunion.com

TRAIL DU GRAND OUEST ET SEMI-TRAIL

Organisées par l'association Tipa Tipa, avec le soutien du TCO, ces épreuves sportives sont inscrites au calendrier des courses hors stade de la Ligue Réunionnaise d'athlétisme.

Venez encourager les 1 000 coureurs attendus dans les sentiers des Hauts de l'Ouest !

Le Trail du Grand Ouest est une épreuve se déroulant cette année sur 3 communes du Territoire de la Côte Ouest *(TCO)* : Saint-Paul, Trois-Bassins et Saint-Leu. Elle 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 de Saint-Leu.

L'esprit d'équipe !

Nouveauté : en plus du semi-trail *(40 km)* et du trail *(70 km)* parcourus individuellement, les coureurs pourront aussi cette année concourir en relais de deux coéquipiers sur le parcours de 70 km jusqu'au Plate.

Rendez-vous sur les sentiers et aux villages d'arrivées pour soutenir les concurrents, avec les 190 bénévoles de l'association Tipa Tipa.

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

- 4h _____ Départ du Trail de 70 km *(en individuel et en relais)*
- 4h30 _____ Départ du Semi-Trail de 40 km

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

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

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

VILLAGE D'ARRIVÉE DU SEMI-TRAIL AU MAÏDO

ANIMATIONS

GRATUIT – 9h/14h

Venez en famille encourager les coureurs dans l'ambiance locale au son du maloya !

Le village d'arrivée du Semi-Trail installé pour l'occasion au Maïdo vous accueille dans la fraîcheur des hauts, et vous propose de partager des moments chaleureux avec au programme :

- séance de détente sur le stand de réflexologie/massage
- portrait à la demande avec un caricaturiste
- dégustation de produits du terroir et de fruits locaux.

ACTIVITÉS

GRATUIT – 9h/14h

roul ek nou

Profitez de votre escapade dans les hauts au Maïdo pour pratiquer des activités ludiques et de plein air :

- Activité «roul ek nou» *(fauteuil tout terrain à propulsion électrique, permettant l'accès à la nature pour les personnes en situation de handicap)*
- Randonnée équestre

Restauration possible sur place avec les bons petits plats de « Chez Doudou ».

SAMEDI 6 AOÛT 2016

VILLAGE D'ARRIVÉE DU TRAIL AU PLATE

ANIMATIONS

GRATUIT – 11h/17h

Au cœur de la Place Maxime Laope, venez applaudir l'arrivée des courageux coureurs qui ont parcouru le trail de 70 km, en individuel ou en équipe. Célébrez l'arrivée des premiers vers 12h et les différentes performances lors de la remise des récompenses prévue vers 16h30.

Au fil des arrivées, faites-vous plaisir avec une séance de massage sur le stand de réflexologie. Ou amusez-vous à vous faire crayonner le portrait par un caricaturiste.

ACTIVITÉS

GRATUIT – 11h/17h

Ça bouge ce samedi 6 août au Plate Saint-Leu ! Depuis la Place Maxime Laope, avec un accompagnateur, découvrez un circuit en VTT électrique* et le charme du village du Plate. Un mode déplacement innovant qui vous tentera très certainement !

Et pour les marmailles, un petit tour à poney ! À chacun son mode de déplacement «doux»...

**Prévoir le dépôt obligatoire de votre pièce d'identité*

Snack et restauration possibles sur place

Tout le programme sur capalouest.re

À LA POSSESSION – PARC ROSTHON

RANDONNÉE FAMILIALE

GRATUIT – Départ 8h • RDV 7h

Deux circuits de randonnée sont proposés au départ du Parc Rosthon, une boucle de 4 km pour tout public, et une boucle de 9 km pour bons marcheurs. Après une petite collation d'accueil servie entre 7h et 8h, vous aurez l'occasion de découvrir La Possession autrement.

Places limitées à 50 participants par randonnée, réservation préalable au 0692 64 05 82 ou ffrandonnee.comitedelareunion@gmail.com

ACTIVITÉS

GRATUIT – 10h/15h

Plongez dans le cœur vert de la ville de La Possession, dans l'espace naturel du Parc Rosthon. Avec des espèces centenaires et endémiques, à l'ombre des manguiers et des lataniers, c'est une véritable invitation à la balade et à la détente. Un dimanche en famille ou en amoureux, pour un pique-nique ou une douce sieste, profitez également des activités proposées :

- **Entre 10h et 11h30** _____ Zumba *(séance de danse/fitness en plein air)*
- **Entre 10h et 15h** _____ Street work out « bèk la barre » *(culture physique de rue)*
- **Entre 11h et 15h** _____ Petit tour à poney

DIMANCHE 7 AOÛT

DARSE DE PLAISANCE « TITAN » AU PORT

ACTIVITÉS NAUTIQUES À LA BNM

GRATUIT – 10h/12h - 13h/16h

VOIR PROGRAMME PAGE 5

ANIMATIONS

GRATUIT – 10h/16h

Inaugurée en septembre 2015, la nouvelle darse du port Ouest, baptisée « Titan » *(du nom du fameux quartier de la cité portuaire)*, offre une aire de détente bien agréable. Avec ses espaces verts et son panorama imprenable sur le littoral et les voiliers amarrés, profitez de ce dimanche pour pique-niquer ou vous promener. Ce sera en tout cas dans la joie et la bonne humeur, en participant aux animations proposées pour « Cap à l'Ouest » :

- **Entre 10h et 16h** _____ Maquillage marmailles
- **Entre 10h et 16h** _____ Surf mécanique
- **De 10h30 à 11h30** _____ Initiation zumba
- **De 11h30 à 12h30** _____ Tambours des Docks

ACTIVITÉS

GRATUIT – 9h/12h et 13h/16h

Avec l'atelier des animateurs des Cyber-base® du TCO, pratiquez le trucage de photo : un portrait, un message et c'est dans la boîte ! Partagez ensuite ce moment sur vos réseaux sociaux !

À SAINT-GILLES – ROCHES NOIRES

ACTIVITÉS NAUTIQUES À SAINT-GILLES & SAINT-PAUL

GRATUIT – 10h/12h - 13h/16h

VOIR PROGRAMME PAGE 5

ANIMATIONS

GRATUIT – 10h/16h

Sur l'esplanade des Roches Noires
Air marin, sable chaud et mer turquoise… Un beau tableau naturel pour finir le week-end en beauté ! Après une journée à la plage ou assis à une terrasse, appréciez et participez aux animations :

■ **Entre 16h et 17h**
Démonstration et initiation au maloya
(avec la Troupe Free Son des Iles)

■ **Entre 16h et 17h**
Spectacle de Batuk Samba Maloya
(avec les Tambours des Docks)

■ **De 17h à 18h**
Spectacle sur scène du Lino Comedy Club

ACTIVITÉS

GRATUIT – 9h/12h et 13h/16h

Sur la plage des Roches Noires
Petite parenthèse de votre journée à la plage… Avant ou après une initiation à la voile proposée par la Base Nautique de l'Ouest (*Cf. activités nautiques page 5*), si vous passez devant le stand des Cyber-base® du TCO, profitez-en pour immortaliser ce moment en participant à l'atelier numérique. Découvrez le trucage de photo et muni de votre cadre blanc, exprimez le message de votre choix. Vous pourrez ensuite le partager sur vos réseaux sociaux !

DIMANCHE 7 AOÛT

À SAINT-LEU – FRONT DE MER

ACTIVITÉS NAUTIQUES

GRATUIT – 10h/12h - 13h/16h

VOIR PROGRAMME PAGE 5

ANIMATIONS

GRATUIT – 10h30 et 14h

Venez vous détendre en bord de mer *(entre le Nauticlub Laleu et le port de plaisance)*, dans une ambiance chaleureuse, sur des airs de musique variée allant du reggae à la variété française le matin, puis sur des airs de musiques traditionnelles réunionnaises *(Séga et Maloya)* l'après-midi.

- **De 10h à 15h** _____ Portrait à la demande avec un caricaturiste
- **De 12h à 13h** _____ Animation musicale *(avec I Am Roots)*
- **De 13h30 à 14h30** _____ Lorkès Zourit
  (avec l'Association Cultures Communications Océan Indien)

ACTIVITÉS

GRATUIT – 10h/16h

En complément des activités proposées par le Nauticlub Laleu, vous pourrez aussi profiter d'un atelier numérique « cadre blanc » pour pratiquer la retouche photo, mais également de jeux « lontan » et découvrir de nouveaux modes de déplacement ludiques.

- **Entre 10h et 16h** _____ Atelier numérique photo *(avec les Cyber-base® du TCO)*
- **Entre 10h et 15h** _____ Jeux « lontan »
- **Entre 10h et 16h** _____ Hoverboard *(planche motorisée à 2 roues)*
- **De 10h-12h et de 13h et 16h** _____ Vélo à assistance électrique *
  (balade d'une heure accompagnée, du front de mer à la Pointe au sel)
  Promenade à vélo * du front de mer au Souffleur *(1 heure)*

**Inscription auprès de E-Velo au 06 93 550 501 ou au 0262 550 250.*
Dépôt d'une pièce d'identité obligatoire pour emprunter les vélos.

À TROIS-BASSINS

L'ESPACE NUMÉRIQUE ET ARTISTIQUE (LENA) DU TCO

Randonnée pédestre
Niveau confirmé

GRATUIT – Départ à 8h du littoral Trois-Bassins et Arrivée à la route Hubert Delisle

Accueil et petit-déjeuner à partir de 7h à la Mairie annexe du littoral de Trois-Bassins.
Vous débuterez cette randonnée de 7 km en longeant la plage et en traversant une multitude de criques et de bassins. La fin du parcours vous mènera vers les hauteurs de Trois-Bassins à l'Espace Numérique et Artistique (LENA) du TCO où vous attendront de nombreuses activités (*Cf. page 15*).

Places limitées à 50 participants
Réservation avant le jeudi 4 août à
esprit.trailreunion@gmail.com
Facebook Esprit Trail Ile de la Réunion
OU 0692 09 72 35
Repas et bus pour le retour pris en charge

Randonnée à vélo
Niveau amateur

GRATUIT – 10h/15h

De LENA *(13, chemin des Jacarandas dans le quartier de la Grande Ravine)* jusqu'au Plate Saint-Leu en passant par la route Hubert Delisle… Cyclistes amateurs, cette sortie vous ravira. Elle permet de découvrir cette belle route des hauts de l'Ouest.

Places limitées à 50 participants
Réservation préalable auprès
de jh.rama@yahoo.fr
0692 26 42 68
jusqu'au 4 août
Repas pris en charge

À TROIS-BASSINS

L'ESPACE NUMÉRIQUE ET ARTISTIQUE (LENA) DU TCO

ACTIVITÉS

GRATUIT – 10h/16h

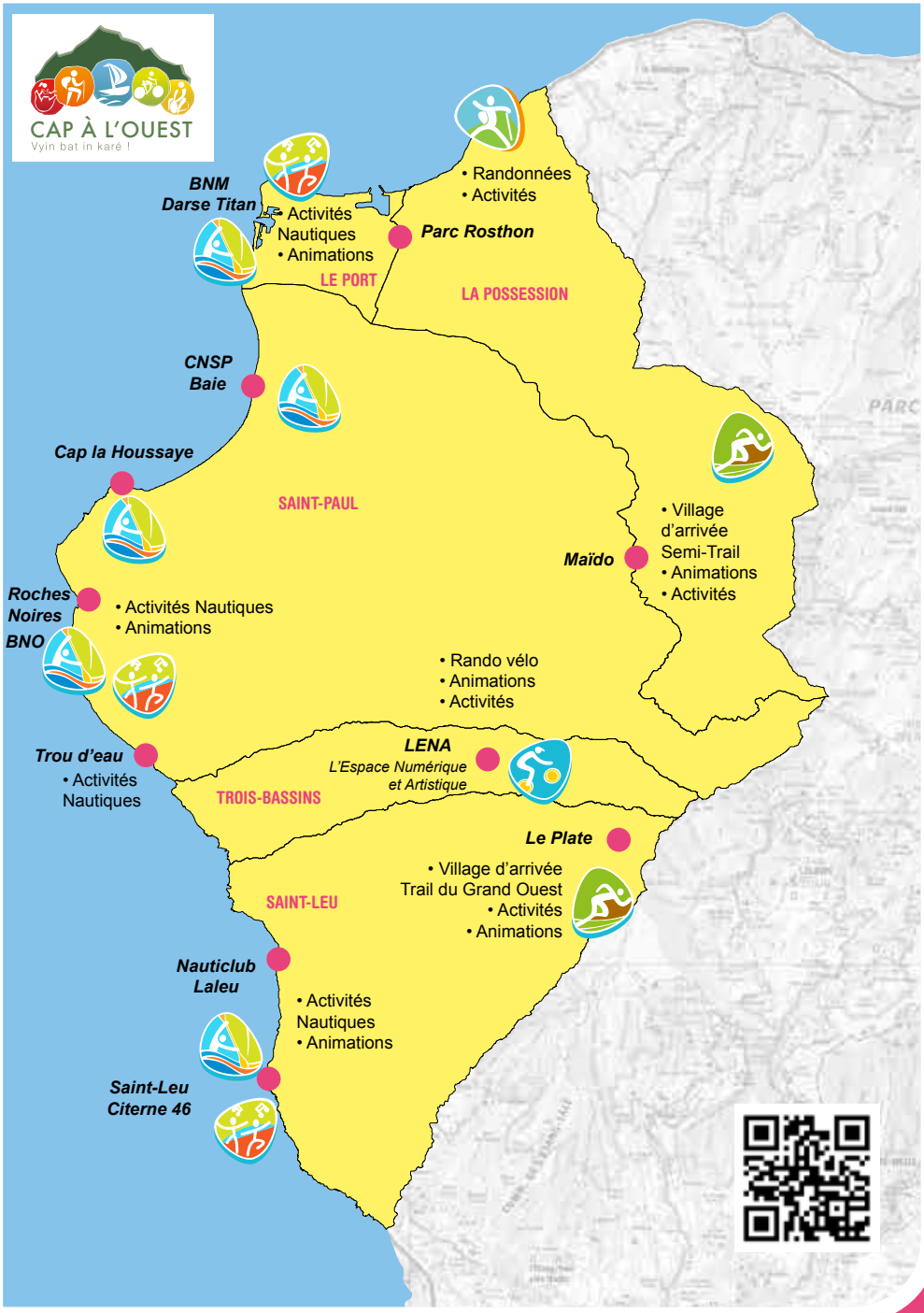
Venez passer un moment de détente dans la fraîcheur des hauts de l'Ouest. L'occasion vous sera donnée de découvrir ou redécouvrir des animations traditionnelles *(jeux, danses)* et de vous initier à différentes pratiques sportives, que vous n'avez pas ou peu pratiqué auparavant.
Vous pourrez également prendre part à des ateliers numériques qui à coup sûr vous en mettront plein les yeux *(montage de photos et vidéos, autoportrait, dessins)*

- **Entre 9h et 16h** — Ateliers numériques
  — Photo Booth *(selfies avec accessoires ludiques)*
  — Vidéo clonage *(utilisation de « l'effet miroir » et initiation au montage)*

- **Entre 10h et 11h** — Initiation gym combat
- **Entre 11h et 12h** — Démonstration et initiation de moringue + percussions

- **Entre 10h et 16h** — Mur d'escalade
- **Entre 10h et 15h** — Patinoire

- **De 13h à 14h** — Atelier couture avec l'association MAOTEO
- **De 14h à 15h30** — Zumba



Tout le programme sur capalouest.re