

Martinique, un paradis pour les aventuriers du sport outdoor

250 km de sentiers balisés pour une immersion unique en pleine nature



© CMT / Christophe Mastelli

Avec ses plages paradisiaques, ses forêts luxuriantes, son volcan et ses pitons inscrits au Patrimoine Mondial de l'UNESCO, la Martinique est une destination d'exception pour les amateurs de sport outdoor. Entre randonnée, trail et cyclisme, l'île offre plus de 250 km de sentiers balisés permettant aux sportifs de tous niveaux de vivre une expérience unique alliant effort physique et découverte de paysages spectaculaires.

Des parcours emblématiques pour chaque discipline

La randonnée

La Martinique regorge d'itinéraires pour les passionnés de randonnée, offrant des défis adaptés à chaque niveau. L'ascension de la Montagne Pelée est une expérience incontournable pour les randonneurs aguerris. Ce sentier de 6,8 km, avec un dénivelé positif de 682 m, conduit au sommet du volcan emblématique de l'île et offre une vue imprenable sur la Martinique et les îlets environnants. La diversité des paysages rencontrés – forêts denses, plaines lunaires et cratères volcaniques – en fait une aventure marquante.

À l'opposé, la Presqu'île de la Caravelle propose une boucle plus accessible de 3,5 km, traversant mangroves et forêts sèches, où les marcheurs peuvent observer une faune et une flore surprenantes, tout en profitant du panorama unique au pied du phare de la Caravelle, le plus haut de France.

Le trail

Les amateurs de trail trouveront en Martinique un terrain de jeu idéal, avec des parcours exigeants au cœur d'une nature préservée. Le sentier du Morne Champagne, long de 5 km avec un dénivelé positif de 104 m, serpente entre collines et végétation luxuriante, offrant des panoramas grandioses sur les Anses-d'Arlet et le Rocher du Diamant.

Pour les trailers en quête d'un véritable défi, la Trace des Caps est un itinéraire de 37 km longeant la mer des Caraïbes et la côte atlantique, alternant entre plages sauvages, falaises abruptes et sentiers forestiers. Ce parcours technique, soumis aux alizés, garantit une expérience immersive, mêlant effort physique et découverte du littoral martiniquais.

Plus d'information sur martiniquetrailtour.fr

Le cyclisme

Le cyclisme, qu'il soit sur route ou en tout-terrain, est également une discipline de choix en Martinique. Pour les aficionados de la « petite reine », le Tour Cycliste International de la Martinique se déroulera du 4 au 13 juillet 2025. 9 étapes au cours desquelles vous pourrez apprécier les efforts des compétiteurs depuis le bord des routes ou encore suivre la caravane et son ambiance populaire unique.

Pour les amateurs de VTT en toute convivialité, chaque mois de mars, la Randokan permet de découvrir les champs de canne du Nord Atlantique de l'île. Entre sport, nature et partage, un circuit part de l'usine sucrière du Galion.

Les conseils de Melvin Landerneau, expert et athlète martiniquais



©CrescendoManagement

Melvin Landerneau, athlète martiniquais de haut niveau ayant représenté la France aux Jeux Olympiques, partage son expertise pour optimiser l'expérience des cyclistes et vététistes sur l'île.

Il recommande d'adapter son matériel aux terrains variés de la Martinique : un VTT tout suspendu pour les chemins escarpés et un eBike pour les montées les plus raides.

L'importance du casque est primordiale, la chaleur tropicale pouvant rapidement engendrer de la fatigue. Il conseille également d'avoir des gants et des lunettes de protection, indispensables pour les parcours en forêt où la boue et les branches peuvent être gênantes. Côté alimentation et hydratation, il souligne la nécessité de boire régulièrement et d'avoir une poche à eau, car l'humidité intense accentue la déshydratation. Enfin, il rappelle l'importance de respecter la nature en évitant de laisser des déchets et en restant vigilant sur les sentiers glissants après la pluie.

Parmi les itinéraires qu'il recommande, la Trace des Caps est **idéale pour les débutants** avec son parcours côtier offrant des panoramas spectaculaires sur l'océan.

Pour un **défi intermédiaire**, il conseille la Forêt de Montravail, dont les sentiers bien entretenus comportent quelques montées techniques.

Les **cyclistes expérimentés** apprécieront le circuit du Morne Gommier, qui récompense les efforts avec une vue panoramique exceptionnelle sur le sud de l'île.

Pour les **plus aguerris**, l'ascension de la Montagne Pelée en VTT est un parcours exigeant, nécessitant une bonne condition physique et une adaptation aux conditions météorologiques parfois changeantes.

Des événements phares pour les passionnés de trail et de défi sportif

La Martinique accueille chaque année, 18 compétitions d'envergure qui attirent des athlètes du monde entier. Parmi elles :

Le Martinique Trail Tour : un programme d'épreuves à travers les décors les plus emblématiques de l'île, mêlant passages en bord de mer, sentiers de forêt tropicale et ascensions volcaniques. Les étapes notables de l'édition 2025 incluent :

- 30 mars 2025 : Woulib 113 Xtrem au Morne Rouge

Un trail solidaire de 35 km avec un dénivelé positif de 1 404 m, offrant des panoramas exceptionnels sur la Montagne Pelée.

- 6 juillet 2025 : La D'Kalé au Carbet

Un parcours de 18 km avec 700 m de dénivelé positif, traversant des sites historiques et des paysages côtiers pittoresques.

- 5 octobre 2025 : Zwel'A Bawoudé à La Trinité

Un défi de 50 km avec un dénivelé positif de 1 600 m, permettant une immersion totale dans la biodiversité martiniquaise.

- Décembre : La TransMartinique à Grand-Rivière.

Pour les coureurs expérimentés, cet ultra-trail de 134 km et de 5 000 m de dénivelé positif traverse l'île du Nord au Sud.

Le Raid des Alizés : un raid caritatif multisport 100 % féminin combinant trail, VTT, canoë-kayak, course d'orientation et run & bike, en équipe de 3 femmes sur une semaine. L'édition 2025 se tiendra du 26 novembre au 1er décembre 2025. Les participantes traverseront des sites naturels préservés, des montagnes aux forêts luxuriantes, en passant par des plages de sable noir et des lagons aux eaux cristallines.

Retrouvez la Martinique au salon Run Experience du 10 au 12 avril 2025

Le Comité Martiniquais du Tourisme sera présent au salon **Run Experience** à Paris du 10 au 12 avril 2025. L'occasion pour les visiteurs de découvrir les atouts de l'île pour la pratique des sports outdoor, d'échanger avec des experts et de rencontrer les clubs de trail de Martinique.

Plus d'informations dédiées (photos, dossier de presse, communiqués...)

A propos du Comité Martiniquais du Tourisme :

Le Comité Martiniquais du Tourisme (CMT) est un Établissement Public à caractère Industriel et Commercial (EPIC), ayant pour mission de faire de la Martinique une destination touristique recherchée et prospère. Créé le 9 juillet 2003, par les anciennes collectivités régionales et départementales de la Martinique, le CMT est l'outil institutionnel chargé du développement touristique de la Collectivité Territoriale de Martinique (CTM). Il est l'acteur principal pour toutes les questions de structuration de l'offre tourisme et de la promotion touristique de la Martinique. Depuis août 2021, il est présidé par Madame Bénédicte di Geronimo.



LA MARTINIQUE

CONTACTS PRESSE :



François Jock
Francois.JOCK@martiniquetourisme.com
+33(0)1 44 77 86 00



Camille Videau
cvideau@revolutionn.com
+33(0)6 08 04 01 34

Isciane Fellouse
ifellouse@revolutionn.com
+33(0)6 78 21 58 34