



## Trace des Caps



### Description de la randonnée

**Niveau:** Difficile - **Durée:** 12h

**Longueur:** 27km - **Dénivelé positif:** 400m - **Carte IGN:** 4503MT

La Trace des Caps compte parmi les randonnées pédestres les plus réputées de Martinique mais c'est également, avec ses 27 kilomètres, la plus longue. Cet itinéraire, qui reste le plus souvent en bord de mer, permet de découvrir le sud de la côte atlantique avec sa barrière de corail et ses magnifiques plages de sable blanc. Compte tenu de sa longueur cette randonnée peut se faire en plusieurs étapes

distinctes. Il est ainsi habituel de la décomposer en 5 tronçons: Petit Macabou - Cap Macré (5 km, 2h), Cap Macré - Cap Chevalier (7 km, 3h), Cap Chevalier - Baie des Anglais (6 km, 2h30), Anse Trabaud - Salines (5 km, 2h), Salines - Anse Caritan (4,5 km, 1h30). La randonnée débute donc à l'Anse du Petit Macabou que l'on longe en sous bois avant de rejoindre celle du Grand Macabou. Le sentier suit la longue plage (1,5km), un peu en retrait de la mer, au milieu d'une large cocoteraie puis rejoint le Cap Beauchêne sur lequel est juchée la petite chapelle de la Vierge des Marins. On passe ensuite l'Anse Grosse Roche, belle, sauvage et très peu fréquentée avant de rejoindre la Pointe Macré avec sa roche percée en forme de coeur, puis le Cap Macré. Le chemin emprunte alors la route bitumée pendant 1km avant de bifurquer à gauche dans la forêt pour contourner le Cul de Sac Ferré. On passe l'Anse Trou Cadia (notre photo), puis la Grande Anse avant d'atteindre le Cap Ferré dont il est possible de rejoindre la pointe à pied en quittant la trace. L'Anse La Balle vient ensuite puis le sentier s'élève un peu pour offrir un très beau panorama sur la côte à la Pointe des Ebichets. Il ne faut plus que 40 minutes pour atteindre la très belle plage de l'Anse Michel et le Cap Chevalier où il est bien difficile de ne pas se baigner... Le sentier littoral se poursuit autour de l'Îlet Chevalier (ou Lézards) puis via la petite plage de la Pointe Coton qui marque l'entrée de la grande mangrove de la Baie des Anglais, un site désormais classé. C'est alors l'occasion d'observer la faune et la flore caractéristiques de ces zones marécageuses, palétuviers et mangles, crabes violonistes (ou Cé ma fôt en créole) avant d'arriver au Parking des Anglais des Grottes. Pour rejoindre l'Anse Trabaud depuis ce point il est nécessaire d'emprunter un chemin agricole sur près de 3km (45min de marche environ). Le 4ème tronçon débute donc à l'Anse Trabaud, l'une des plus belles plages de Martinique pour rejoindre la Pointe des Salines via la Savane des Pétrifications et les plages de l'Anse à Prune puis de la Grande Terre des Salines. La randonnée se termine en longeant le bord de mer jusqu'au bourg de Sainte Anne avec 4 nouvelles plages: la Grande Anse des Salines, très belle et très touristique, la Petite Anse, l'Anse Meunier et enfin de l'Anse Caritan.

pour suivre notre magazine sur notre site vous acceptez l'installation et l'utilisation de cookies sur votre appareil. [Lire](#)

## Comment s'y rendre - Accès

L'accès au Petit Macabou se fait via une piste que l'on prend depuis la N6 à environ 4 km au Sud du Vauclin. Garer la voiture sur le Parking de la plage. L'accès au Cap Chevalier se fait quant à lui à partir du Marin. A la sortie du bourg prendre la direction de Sainte Anne pendant environ 1km avant de suivre Cap Chevalier - Anse Michel au deuxième rond point. On peut sans souci laisser sa voiture à proximité de l'Anse Caritan. On pourra même garer dans le bourg de Sainte Anne à 500m.



### Un sentier littoral long mais magnifique

Cette randonnée est peut être la plus belle de Martinique. Le parcours ne présente aucune réelle difficulté hormis sa longueur exceptionnelle et ses nombreuses portions sans ombre. La Trace des Caps peut certes se faire d'une seule traite mais il faut alors partir très tôt le matin et marcher pendant les heures les plus chaudes sans profiter des plages magnifiques que l'on voit s'enchaîner les unes après les autres... Le mieux est peut-être d'effectuer un ou deux tronçons et de coupler randonnée et bain de mer. On pourra donc choisir la partie la plus belle et la plus sauvage de la Trace qui se trouve entre le Grand Macabou et le Cap Chevalier (via Cap Ferré) ce qui représente déjà 5h de marche à bon rythme pour ensuite se baigner à l'arrivée à l'Anse Michel. Pour ce faire il faut disposer de deux véhicules.