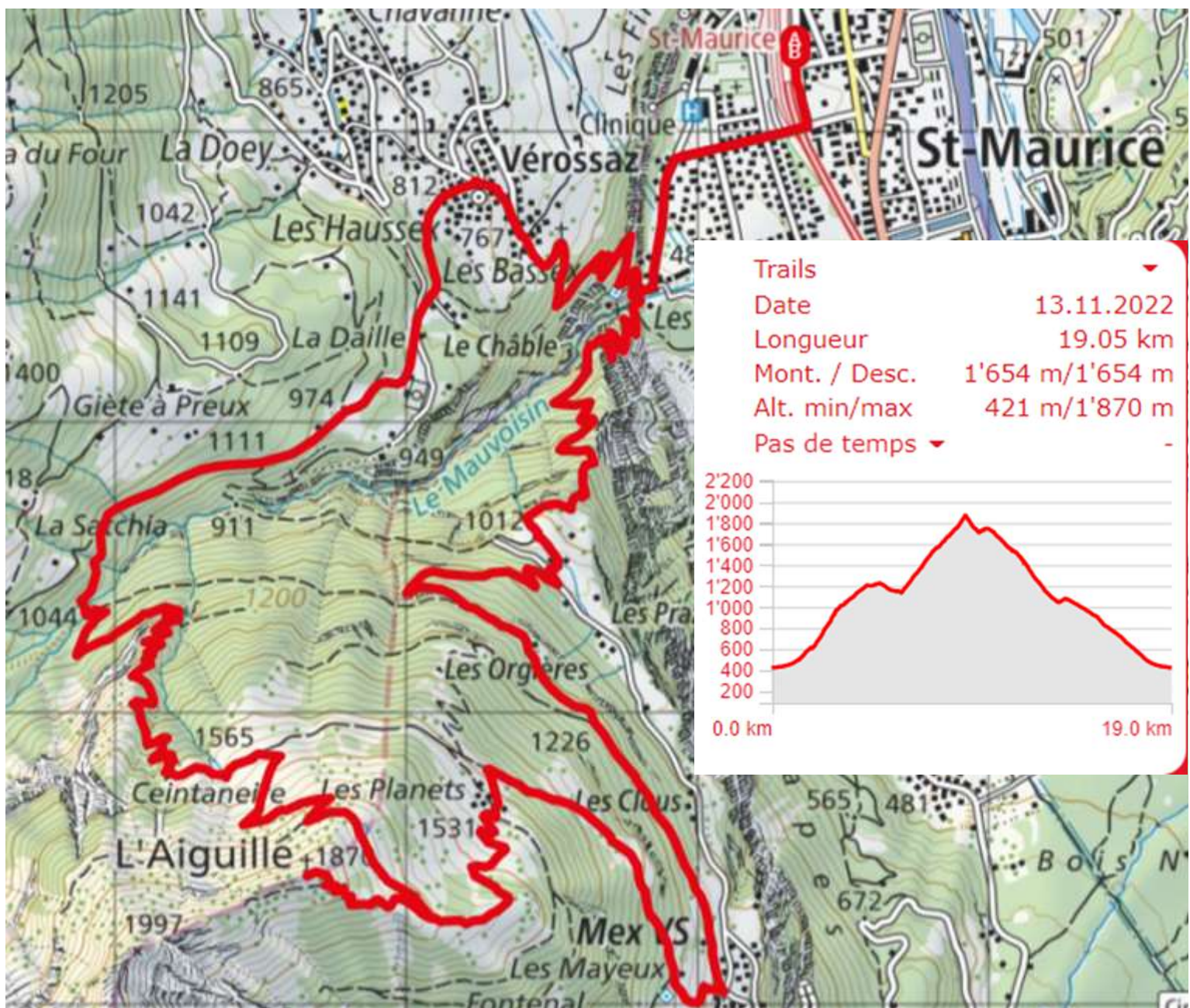


Un trail, un sommet ! L'Aiguille



Localisation : Rive gauche du *Rhône* au-dessus de *St Maurice* dans le *Bas-Valais*.

Description: trail techniquement facile qui permet de gagner rapidement de la hauteur par rapport à la plaine. Agréable et frais en été.

Distance: 19 km

Dénivellation: 1614 m

Longueur totale : 41 km-effort

Altitude : entre 421 m et 1870 m

Carte nationale d'excursion 1:25'000 : Val d'Illicz 1304

Meilleure période: mai à novembre

Cotation : XS

Informations utiles: la première partie du tracé jusqu'au village de *Mex* se fait dans une forêt dense et raide, sur un chemin étroit qui peut se révéler dangereux si le terrain est glissant. Prudence.

Parcours

Le départ se fait depuis la gare de *St Maurice* ; c'est pratique parce que les places de parking sont rares (2'566'335 / 1'118'300 / 421 m). Longer les quais en direction de *Martigny* et suivre les indications mentionnant la clinique de *Saint-Amé*. De là, gagner le hameau des *Cases* au pied de la falaise et emprunter le chemin qui traverse le torrent du *Mauvoisin* en direction des *Praz-Mex*. L'ancienne route s'élève rapidement au-dessus de la gravière et permet de rejoindre *Plan Maillet* par un tracé en T3 qui peut s'avérer problématique lorsque les conditions sont très humides. Rejoindre ensuite *Mex* par la route en passant par les *Orgières*, ce qui permet de courir tout en gagnant tranquillement de la hauteur. Dès l'entrée du village de *Mex*, suivre Les *Planeys* à 1530 m. La suite se passe par la route qui surplombe le hameau des *Planeys* et ne permet pas de se perdre. Le sommet de *l'Aiguille* est un instant rare, à l'image de la *Cime de l'Est* qui surplombe la vallée.

Le retour

Le retour s'effectue par le même chemin que la montée jusqu'à l'altitude de environ 1710 m au *Gros Plan*. S'orienter nord-ouest jusqu'au réservoir prévu pour le bétail et retrouver le chemin de descente, facile qui file en face nord de *l'Aiguille*. Gagner les étables de *Ceintaneire* et traverser la forêt du même nom jusqu'au pont qui enjambe le Torrent du *Draversey*. La route file ensuite sans entraves jusque sur les hauts de *Vérossaz*. Gagner alors la route qui mène à l'église de *Vérossaz* et au point 766 qui indique clairement *Les Cases*. La boucle est faite et le retour sur la gare est simple.