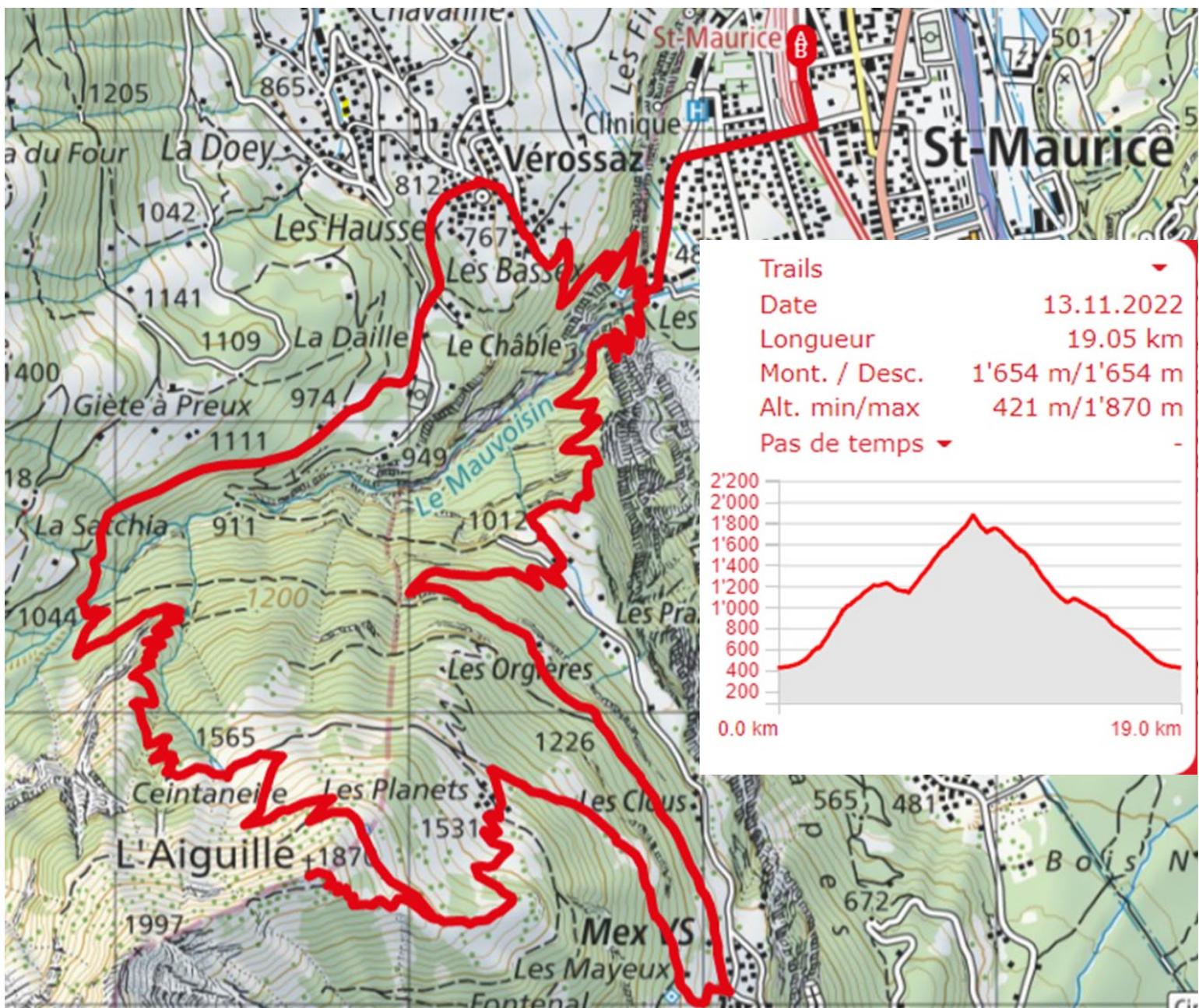


## Un trail, un sommet ! L'Aiguille



**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.

**Difficulté:** T3

**Longueur totale :** 41 km-effort

**Distance:** 19 km

**Dénivellation:** 1654 m

**Altitude :** entre 421 m et 1870 m

**Carte nationale d'excursion 1:25'000 :** Val d'Illiez 1304

**Meilleure période:** juin à novembre

**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 s'effectue par le même chemin que la montée jusqu'à l'altitude de 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 continue sans entraves jusque sur les hauts de *Vérossaz*. Gagner alors la route qui mène à l'église de *Vérossaz* puis au point 766 qui indique clairement *Les Cases*. La boucle est faite et le retour sur la gare est simple.