

# Aiguille de Mex

Une jolie boucle pour monter à L'Aiguille depuis le village de Mex en passant par l'alpage des Planeys. Au sommet on a une magnifique vue sur les Dents de Morcles et sur la Cime de l'E.



## Détails du parcours

**Point de départ :** Mex (1119 m).

**Accessible en transports publics :** Oui.

**Point culminant :** Aiguille de Mex (1870 m).

**Dénivelé :** montée et descente 800 m chacune.

**Distance :** 7.5 km.

**Temps de marche :** 3¾h.

☉ Mex – Les Mayeux ¼h.

☉ Les Mayeux – Les Planeys ¾h.

☉ Les Planeys – L'Aiguille 1h

☉ L'Aiguille – Ceintaneire ¾h.

☉ Ceintaneire – Mex 1h.

**Durée :** 1 jour.

**Difficulté :** T2 [CAS12].

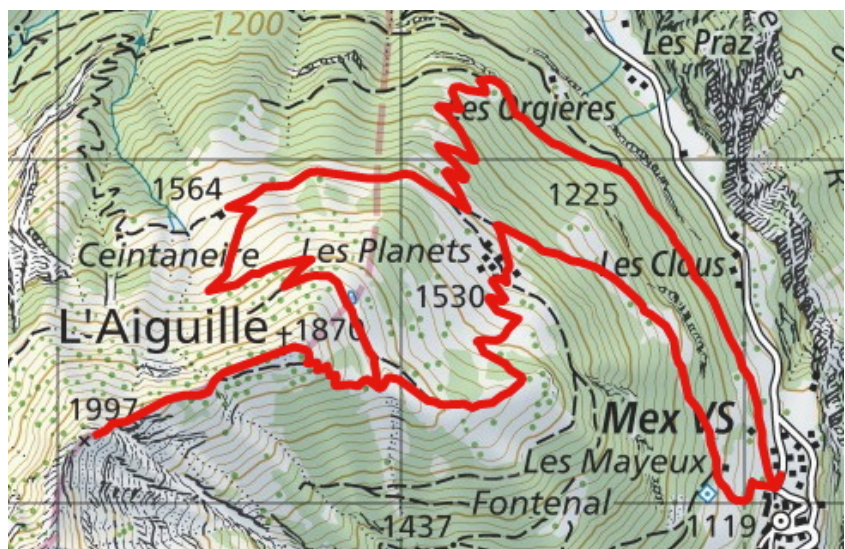
**Matériel :** Matériel de randonnée pédestre estivale.

**Date :** 31 mai 2019.

## Accès

### Accès en voiture

Prendre l'autoroute A9 jusqu'à la sortie *Saint-Maurice*. Au giratoire suivre *Saint-Maurice* puis, au giratoire suivant, suivre *Mex*. Suivre les indications sur environ 8 km. Un parking est disponible à l'entrée du village. Un deuxième parking est disponible dans la partie haute du village, à proximité de l'*Auberge de l'Armailli*.



### Accès en transports publics

Depuis la gare CFF de *Saint-Maurice*, prendre le bus jusqu'à *Mex* (terminus).

## De Mex aux Planeys

Du parking à l'entrée du village (où il y a aussi le terminus du bus), se diriger vers l'église, la longer sur sa gauche et continuer jusqu'à rejoindre une route perpendiculaire avec des panneaux





*Les Planeys et la plaine du Rhône.*

du tourisme pédestre. Partir à droite en direction des *Mayeux*. En quelques minutes on rejoint un croisement à côté du parking du haut du village.



La raide montée en direction des *Planeys*.  
La sente qui suit plus ou moins l'arête jusqu'à rejoindre le sommet de *l'Aiguille*.

Partir à gauche (plein W) toujours en direction des *Mayeux*. Le large chemin monte très sec dès le départ (au moins les choses sont claires...). On rejoint très vite les *chalets des Mayeux*. Poursuivre tout droit en direction des *Planeys* (*Les Planets* sur les cartes topographiques). La route continue à monter d'une forte déclivité jusqu'aux *Planeys*. L'avantage est que nous ne nous sommes presque pas aperçus qu'il y a 400 m de dénivelé entre *Mex* et le hameau (tout est dans le presque...). En même temps il est possible de faire quelques arrêts pour admirer la *plaine du Rhône* et les *Dent de Morcles*.

### Des *Planeys* à *l'Aiguille de Mex*

Traverser le hameau et poursuivre l'ascension en direction de *l'Aiguille* (SW). Le balisage, déjà peu présent avant, devient quasi-inexistant. Quelques centaines de mètres plus loin, à la bifurcation, poursuivre sur le chemin de gauche (pas de balisage !). On rejoint rapidement la large crête du *Gros Plan* que l'on remonte par une sente bien visible. Vers 1700 m d'altitude laisser à droite le chemin (balisé) et poursuivre l'ascension sur la





Sur l'arête qui mène au pied de *Jorniva* avec vue sur la *Cime de l'Est*.

### ✿ Détour jusqu'au pied de *Jorniva* (La *Dzornive*) [T4-]

Depuis le sommet une sente bien visible suit l'arête SWW. Elle n'est pas tracée sur la carte, mais nous avons décidé de la suivre un moment. Le sentier est agréable mais comporte quelques passages un peu exposés. Par endroits quelques névés recouvraient encore le parcours. Plus nous avançons et plus le terrain devenait gras. Nous avons poursuivi sans trop de mal jusqu'au pied d'un éperon qui se trouve à mi-distance entre l'*Aiguille de Mex* et la *Pointe Fornet* : *Jorniva* (La *Dzornive* sur les nouvelles cartes topographiques). Par temps sec on peut escalader facilement ce dernier bout en suivant les quelques marques jaunâtres (T5 avec des passages en II), mais à cause du terrain trop humide nous avons fait demi-tour au pied du rocher.

### Retour à Mex par *Seintanère*

Du sommet de l'*Aiguille*, descendre par le même chemin jusqu'à 1750 m d'altitude environ. Partir ensuite à gauche (plein N) à travers les pâturages jusqu'à rejoindre le sentier balisé.

Le sentier poursuit d'un faux plat jusqu'à deux petits étangs qu'on longe par la gauche. D'une pente douce on descend ensuite jusqu'au *chalet de Seintanère* (*Ceintaneire* sur les cartes topographiques). Poursuivre à droite en direction de *Mex*. Rapidement on arrive en contrebas des *Planey*s. À la bifurcation partir à gauche en direction de *Mex* (panneaux). Quelques larges zig-zags dévalent la pente en sous-bois, puis c'est par une pente nettement plus douce qu'on revient au parking du haut du village.

Retourner au point de départ par le même parcours qu'à la montée.





Descente en forêt en dessous des *Planeys*.



## Bibliographie

- [CAS12] CAS. *Echelle CAS pour la Cotation des Randonnées*. 2012. url : <http://www.sac-cas.ch/fr/nc/en-chemin/echelles-de-difficultes.html?cid=1512&did=1001583&sechash=5ff34771> (visité le 20/07/2017).