

Sé des Granges (anciennement Sex des Granges)

Le Sé des Granges est un sommet situé à l'extrémité d'un chaînon qui, sur la carte, ne paie pas de mine. Sur le terrain, pourtant, cette petite cime se révèle beaucoup plus corsée qu'on pourrait l'imaginer, avec quelques passages chaînés qui viennent pimenter la montée sans pour autant donner le vertige. Tous les efforts sont largement récompensés par un panorama à couper le souffle, des Dents du Midi jusqu'au massif du Mont Blanc, en passant par les Combins et le Grand Chavalard.



Détails du parcours

Point de départ : Salvan (930 m).

Point d'arrivée : Les Marécottes (1030 m).

Accessible en transports publics : Oui.

Point culminant : Sé des Granges (2082 m).

Dénivelé : montée 1225 m, descente 1125 m.

Distance : 11.2 km.

Temps de marche : 5¾h.

- ⌚ Salvan – Les Granges ½h.
- ⌚ Les Granges – Col de la Matze 1h.
- ⌚ Col de la Matze – Sé des Granges 2h.

⌚ Sé des Granges – La Creusaz 1h.

⌚ La Creusaz – Planjeur ¾h.

⌚ Planjeur – Les Marécottes (Gare) ½h.

Durée : 1 jour.

Difficulté : T3 [CAS23].

Matériel : Matériel de randonnée pédestre estivale.

Date : 22 juin 2026.

Références : [MD03], [Fib09], [Sut09], [Gue46], [Jac06] et [Mon29].

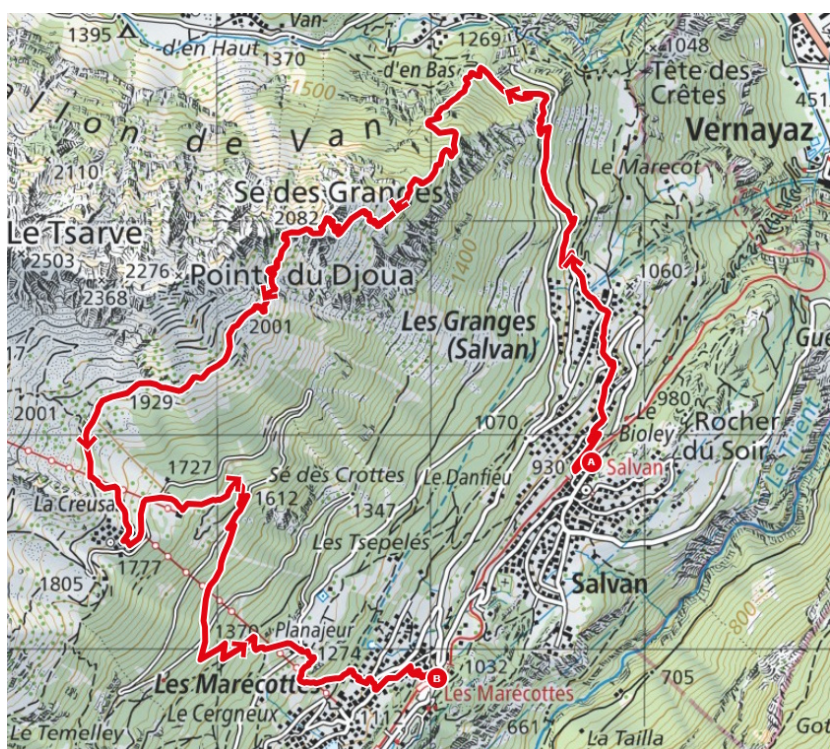
Accès

Accès en voiture

Prendre l'autoroute A9 jusqu'à la sortie Martigny-Fully / Salvan. Suivre les indications pour Salvan, puis continuer en direction des Marécottes. Un premier grand parking se trouve à proximité immédiate de la gare des Marécottes. Le deuxième se situe dans le village, à hauteur du départ des remontées mécaniques. Ce dernier fait gagner quelques minutes de marche et économiser quelques dizaines de mètres de dénivelé.

Accès en transports publics

Les villages de Salvan et des Marécottes sont desservis par le train Mont-Blanc Express qui circule régulièrement entre Martigny et Le Chatelard.



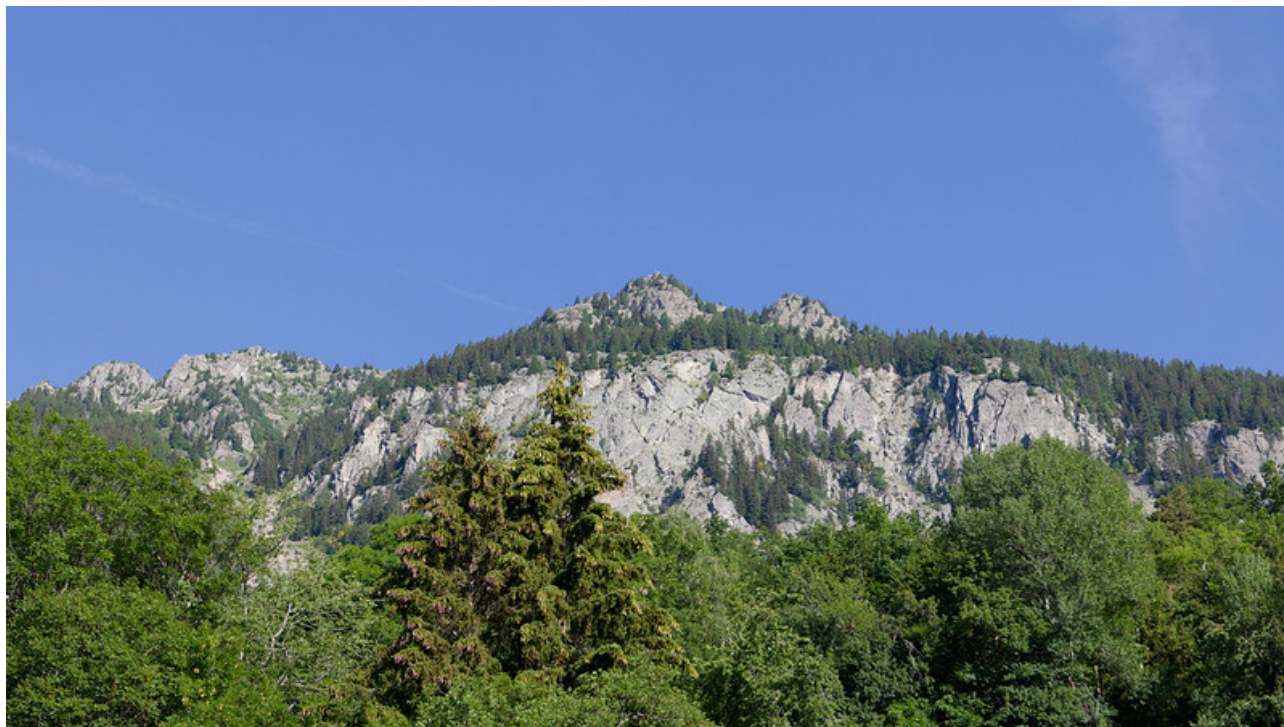
Carte nationale (source swisstopo).

Consulter les horaires en ligne des CFF pour trouver la meilleure correspondance.

Un sommet, deux noms et dix ans d'absence

Il y a des sommets qu'on visite comme on rend visite à un vieil ami : sans trop savoir pourquoi, mais avec le sentiment que cela fait bien trop longtemps. Le Sé des Granges était de ceux-là : plus de dix ans que je n'avais pas foulé sa cime rocheuse. À l'époque, les cartes topographiques nationales le nommaient encore Sex des Granges, et il culminait fièrement à 2082 mètres d'altitude. Avec l'âge, on rétrécit, c'est bien connu : le dos se tasse, les articulations se resserrent. Puisqu'il affiche désormais 2081 mètres, je me suis demandé si le même phénomène était arrivé à ce sommet, ou si le réchauffement climatique l'avait fait fondre d'un mètre. Plus vraisemblablement, les instruments de mesure sont simplement devenus plus précis.

Et pourquoi ce changement de nom, d'ailleurs ? Le gaillard serait-il devenu pudibond sur ses vieux jours ? Là aussi, c'est probablement juste une question de prononciation, le « x » étant muet. Cette modification, en tout cas, ne rend pas service au référencement du topo sur les moteurs de recherche...



L'objectif de la journée : le Sé des Granges.

Il était donc temps de retourner saluer cette vieille connaissance et de prendre de ses nouvelles. Son exposition sud-est garantissait un parcours déjà déneigé, idéal pour débiter l'été sans s'épuiser à brasser de la neige, encore bien présente en altitude. Et comme si tout cela ne suffisait pas, cette cime récompense l'effort par un panorama grandiose. Cette belle trotte offre aussi de nombreuses variantes entre Salvan et les Marécottes, permettant de choisir à l'avance une boucle ou une traversée selon les envies.

En 2014, nous formions un petit groupe et nous avons rejoint les Marécottes en voiture pour parcourir la boucle. Cette fois-ci, j'ai opté pour les transports publics et effectué une traversée de Salvan aux Marécottes. Question timing, la boucle complète ajoute 15 minutes de marche, ce qui reste négligeable sur la totalité de l'itinéraire. Bien sûr, il est aussi tout à fait possible d'effectuer la course dans le sens opposé.

La logistique réglée, il ne me restait plus qu'à lacer mes chaussures de rando, à quitter le

village et à mettre le cap sur cette vieille connaissance, quelque part là-haut, au bout de son chaînon.

Deux départs pour un même objectif

Boucle ou traversée, la première étape consiste à atteindre le col de la Matze. Pour cela, il suffit de suivre tranquillement les panneaux du tourisme pédestre en direction de « *Van d'en Bas* », jusqu'à rejoindre la Route de Van vers 1200 mètres d'altitude. Il s'agit de la route asphaltée reliant Les Granges au Vallon de Van.

Ce dernier nom, officiel selon les cartes nationales, cache en fait un joli pléonasm. Van dérive du latin « *vannus* », qui désigne un panier très plat et large utilisé pour séparer le grain de ses impuretés, telles que la paille et la poussière, en le projetant en l'air. Par analogie de forme, ce terme évoque donc un vallon ou un bassin arrondi. Bref, un vallon qui porte bien son nom. Parenthèse toponymique refermée, il était temps de se mettre en marche. Deux itinéraires bien distincts conduisent à ce point de convergence : l'un part de Salvan, l'autre des Marécottes.



La gare de Salvan.

Monté depuis Salvan par le hameau du Bioley

Depuis la gare de Salvan, située au nord-est du village, suivre les panneaux pédestres indiquant « *Van d'en Bas* ». Le sentier emprunte d'abord la route asphaltée qui monte aux Granges en passant par le hameau du Bioley, puis traverse le village avant de s'enfoncer dans une jolie forêt. Il rejoint ensuite la Route de Van, qu'il faut remonter sur environ 200 mètres jusqu'à la jonction avec le chemin venant des Marécottes.



Sur la digue destinée à protéger les Granges des chutes de pierres.

Le second s'avère un peu plus attrayant : il limite les passages sur l'asphalte et franchit une digue aussi discrète qu'impressionnante destinée à stopper les rochers qui dévalent en direction des Granges.

L'endroit correspond également à un arrêt de bus des TMR, les Transports de Martigny et Régions. Un bus relie en effet la gare des Marécottes au camping de Van d'en Haut. Sur place, l'arrêt se résume surtout à un poteau et à son panneau TMR, peut-être accompagné des horaires, mais mon attention était déjà bien ailleurs, tournée vers les pentes à venir.

Depuis Les Marécottes, deux variantes

Depuis Les Marécottes, que ce soit depuis la gare ou le parking des remontées mécaniques, on a le choix entre passer par le village des Granges, en suivant le balisage « *Les Granges* », ou emprunter la forêt du Ban, balisée « *Van d'en Bas* ». Les deux itinéraires se valent, mais le second



L'ancien chemin de Van.

C'est par cette digue que nous étions passés en 2014. Malgré une couverture nuageuse bien accrochée aux sommets, le passage offrait alors une belle vue sur les Dents de Morcles. Le chemin rejoint la Route de Van à hauteur de l'arrêt de bus susmentionné.

Cap sur le Col de la Matze

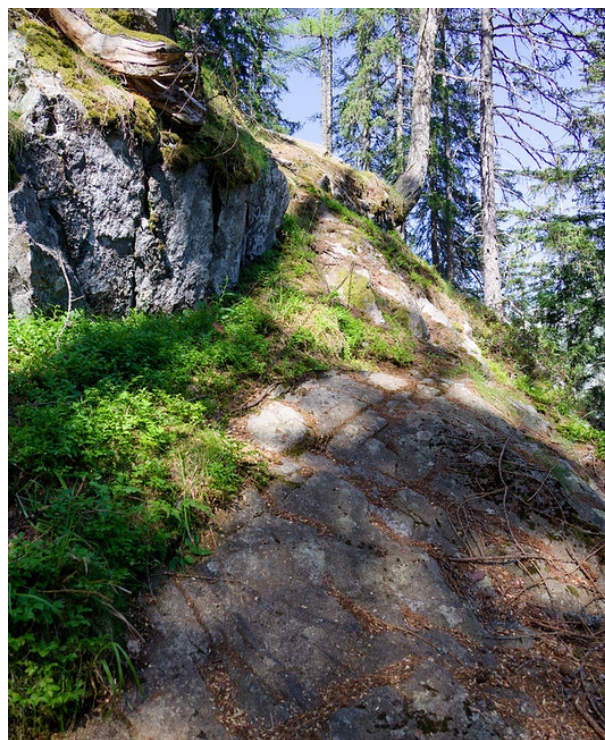
Les deux itinéraires ne formaient désormais plus qu'un seul chemin. J'ai remonté la route asphaltée sur une cinquantaine de mètres avant de bifurquer à gauche. En plus des panneaux jaunes du tourisme pédestre, quelqu'un avait inscrit « *Chemin du pendu* » à la main sur une plaque métallique.

Cette inscription m'a immédiatement renvoyé à l'origine du mot Matze : un lien existait-il entre cette vieille pratique valaisanne et le pendu ? Car la matze, à l'origine, n'a rien d'anodin : le mot dérive du latin « *mattea* », passé par l'italien « *mazza* », qui signifie « *massue* ». Il désignait un tronc d'arbre ou une souche taillée grossièrement en forme de figure humaine, brandie comme symbole de révolte populaire. Dès le XVe siècle, dans le Haut-Valais, on la promenait de village en village lors-

qu'un seigneur devenait trop puissant, invitant chacun à y planter un clou en signe d'adhésion. Plus les clous se multipliaient, plus la contestation gagnait en force. Si l'opposition devenait suffisamment nombreuse, les villageois se réunissaient devant la demeure du seigneur pour l'en chasser.

Le message écrit à la main suggérait-il que certaines révoltes avaient parfois franchi un cap plus radical ? Le mystère restait complet, et je n'allais certainement pas trouver une quelconque réponse en restant planté là devant cette pancarte. J'ai donc repris ma marche en suivant le sentier, qui n'était rien d'autre que l'ancien chemin de Van, avant que la route asphaltée ne soit construite. La forêt était dense, mais quelques trouées offraient des vues, certes partielles, mais charmantes, sur le hameau de Van d'en Bas et la Grand Tête.

J'ai cheminé sur ce plaisant layon en sous-bois jusqu'à une épaule marquée par un poteau du tourisme pédestre : le col de la Matze, situé vers 1365 mètres, sans nom ni cote sur les cartes. Niveau difficulté, jusqu'au col, il n'y avait pas grand-chose à signaler : que l'on parte de Salvan ou des Marécottes, l'itinéraire suit des chemins balisés en jaune, sans aucune difficulté technique, ce qui lui vaut la cotation T1. Tout juste de quoi se mettre en jambes avant que le terrain ne se corse un peu.



Pas évident au premier coup d'oeil, mais le passage est sécurisé par des chaînes.

Sur l'épaule nord-est, place aux choses sérieuses

En 2014, le panneau indiquait le sommet du Sex des Granges et un temps de parcours de 2h30. L'écriteau avait été changé depuis, mais il portait toujours l'ancien nom et le minutage s'était volatilisé. Le nom de l'endroit « *Col de la Matze* » avait également disparu. Je me suis arrêté un instant, sourcils froncés, à déchiffrer ce poteau du tourisme pédestre qui semblait avoir, au fil des ans, oublié la moitié des informations. Va parfois comprendre les changements...

Bien que le panneau indiquât encore le sommet sous l'ancien nom, la direction à suivre était évidente. J'ai donc poursuivi l'ascension en direction sud-ouest sur un sentier très bien marqué. La mise en jambe était bel et bien terminée et, très vite, la pente s'est bien redressée. Mes mollets, déjà tièdes après l'entrée en matière, allaient cette fois-ci chauffer pour de bon.

Plusieurs passages étaient sécurisés par des chaînes qui facilitaient la progression, tantôt sur des tronçons particulièrement raides, tantôt sur de courts passages légèrement aériens sans être franchement vertigineux, tantôt sur de petites dalles inclinées, voire sur un joli mélange des trois. Par temps sec, elles ne sont pas forcément indispensables, mais elles se révèlent d'une grande utilité lorsque le terrain est gras ou que les dalles sont humides et glissantes. Toutes ces nouvelles difficultés ont porté la cotation à T3. Les plus joueurs peuvent même s'amuser à grimper sans jamais toucher aux chaînes, en utilisant uniquement ce que le terrain offre naturellement, ce qui fait alors passer la cotation à T4. Cette ascension constitue ainsi un excellent terrain d'entraînement pour celles et ceux qui souhaitent apprivoiser les chemins alpins, ceux où l'on grimpe autant avec les mains qu'avec les pieds.

Le sentier continuait de monter en sous-bois, offrant une fraîcheur très agréable malgré le soleil qui cognait haut dans le ciel. Quelques fenêtres dans la végétation ça et là réservaient de beaux panoramas sur la Haute Cime et les Doigts de Champéry (ou Doigts de Salanfe), ainsi que sur la Dent du Salentin.

Au-dessus de 1600 mètres d'altitude, le sentier s'est rapproché de l'épaule nord-est et a frôlé par endroits les falaises, sans jamais devenir véritablement vertigineux. L'ambiance, elle, avait changé : le soleil traversait plus généreusement la végétation, traçant de superbes jeux de lumière entre les troncs, tandis que le parfum des conifères gagnait en intensité à chaque pas. Les trouées dans la forêt ne s'ouvraient désormais plus sur les mêmes horizons : la vallée du Rhône apparaissait progressivement en direction de Martigny, vaste et lumineuse au pied des Alpes.



L'ascension alterne passage légèrement techniques (comme celui-ci) à d'autres plus tranquilles.



Au-dessus de 1900 m, le chemin monte droit dans le pierrier ; sur le sommet de gauche, la croix sommitale se distingue clairement.

Dans le pierrier sous le sommet

La sente est devenue ensuite un chouia moins raide. La progression s'est poursuivie en sous-bois jusqu'à 1800 mètres d'altitude environ, avant que les arbres ne se raréfient peu à peu. Dans ce secteur, mieux valait garder l'œil rivé sur les marques de balisage rouge et blanc peintes sur les rochers, tant il était facile de s'égarer sur une sente bâtarde : à deux reprises, j'ai bien failli partir dans la mauvaise direction, car plus occupé à admirer le paysage qu'à surveiller le sentier sous mes pieds.

Très vite la végétation a laissé la place à de la caillasse à perte de vue, un vrai pierrier à chamois. La croix sommitale se devinait sur la pointe de gauche, la pointe de droite n'étant qu'une antécime sans nom ni cote, juste bonne à semer un peu de doute. Le sommet semblait à la fois tout proche et encore lointain.

Dans le pierrier, la trace était nettement moins évidente. Il fallait donc guetter sans relâche la marque de peinture suivante pour ne pas partir sur une fausse sente formée de caillasse instable. Pour ne rien arranger, la vue magnifique sur le massif du Mont Blanc ne cessait de me distraire, un supplice aussi agréable qu'inefficace pour la concentration en pleine ascension. Le sentier montait d'abord, de façon très sèche, plus ou moins droit dans la pente, avant de partir, vers 1 930 mètres, en traversée sur une pente douce orientée sud-ouest.

Le chemin est redevenu plus marqué, et quelque 150 mètres plus loin, il s'est enfilé dans un couloir abrupt. Quelques chaînes sécurisaient certains passages aériens sur des dalles. Techniquement, ils n'étaient pas difficiles, mais la glissade restait formellement interdite. Quelques lacets plus haut, je me suis retrouvé nez à nez avec un passage particulièrement raide. Le mélange de terre et de cailloux n'était pas des plus stables et la chaîne s'est révélée bien pratique. Il fallait aussi veiller à ne pas envoyer de pierres sur d'éventuels marcheurs se trouvant plus bas



Le sommet du Sé des Grange offre un superbe belvédère sur la vallée du Rhône.

dans le couloir, histoire de ne pas transformer une sortie paisible en partie de quilles improvisée, avec les randonneurs du dessous pour cibles involontaires.

Sur le belvédère du Sé des Granges

Je suis ainsi arrivé sur la crête sommitale, largement envahie de rhododendrons. La croix se dressait désormais tout près. Quelques minutes plus tard, peu après 11 heures, j'ai foulé le petit plateau sommital, un magnifique belvédère, qui courait du Mont Blanc aux Dents du Midi en passant par d'autres grands sommets des Alpes comme les Combins, le Grand Chavalard et les Dents de Morcles. Plus bas, le « *coude du Valais* » dessinait la vallée du Rhône, un décor moins spectaculaire que les grands sommets, mais suffisamment élégant pour compléter le tableau.

En 2014, j'avais décrit le Sé des Granges comme insignifiant quand on regarde une carte. Il le restait tout autant sur le papier, puisqu'il s'agit d'ailleurs du plus petit maillon du chaînon qui va jusqu'aux Petits Perrons. Je l'avais aussi décrit comme un sommet peu fréquenté. Hélas, sur ce point, les choses avaient « *bien* » évolué : je n'ai eu que quelques minutes pour moi tout seul (enfin, j'ai dû faire abstraction des essaims de mouches limite agressives qui tournaient autour de moi) avant qu'un premier groupe ne déboule depuis La Creusaz pour me tenir compagnie sur la cime. Un deuxième a débarqué peu après, depuis le même sentier que j'avais emprunté, et d'autres voix montaient déjà des deux côtés de la crête. Au final, pour un sommet soi-disant insignifiant, l'ambiance ressemblait plutôt à un petit bistrot de montagne aux heures de pointe, mais sans tables, sans parasol et sans fondue sur la carte du menu...



Descente raide par de courts lacets dans le versant sud.

Descente par le versant sud

À mesure que les groupes de randonneurs arrivaient, la petite plateforme sommitale, déjà peu spacieuse, se remplissait et devenait de plus en plus bruyante. Après une dizaine de minutes, j'ai décidé d'abandonner cette superbe vue et de poursuivre en direction de La Creusaz.

Le chemin suivait d'abord l'arête nord sur une centaine de mètres, puis dévalait un couloir particulièrement

raide par de très courts lacets. C'était plus impressionnant que technique, mais il fallait tout de même se concentrer un minimum car trébucher aurait été une très très mauvaise idée, avec une glissade probablement sans retour.

Le sentier s'engageait ensuite dans une traversée descendante. Plusieurs passages aériens et légèrement exposés étaient équipés de chaînes. Personnellement, je les ai trouvés très ludiques, mais les personnes sujettes aux vertiges risquent de ne pas partager du tout mon avis. J'éviterai tout de même cette descente par temps humide, car elle pourrait vite tourner au patinage artistique involontaire et peu gracieux. Chemin faisant, j'ai croisé quelques petits groupes qui montaient à la rencontre du sommet; heureusement, à chaque fois, les lieux se prêtaient bien au croisement, mais ce n'est pas le cas partout.

Après les chaînes et les passages étroits, une remontée d'une cinquantaine de mètres est venue couper l'élan de la descente. Le dénivelé restait modeste, mais sous le soleil de plomb de midi, chaque mètre reprenait soudain des airs de petite punition. J'en ai tout de même profité pour jeter les derniers regards au Sé des Granges, car il allait bientôt partiellement disparaître derrière le relief.

J'ai ainsi atteint le virage en épingle d'une route carrossable, P. 2001, à proximité duquel avait été installée une jolie table en bois. Ce retour sur terrain plus doux marquait aussi la fin de la portion technique. Le topo du CAS cote la descente du sommet jusqu'à la route à T4, une cotation qui date sans doute d'avant l'installation des chaînes. Ces dernières ont depuis dompté les passages les plus scabreux : avec elles, la difficulté retombe à T3. Dès cet endroit, l'itinéraire jusqu'aux Marécottes ne réserve plus de passages techniques (cotation T1), mais les jambes, elles, doivent encore encaisser un bon morceau de descente.



Sé des Granges et son versant sud.



Un mur de protection contre les avalanches.

Vers La Creusaz par la piste

Au virage, j'ai repris la descente le long de la route carrossable. Construite dans les années 1970, elle permettait d'accéder à la Luée du Djoua afin d'y ériger des paravalanches. Dans la région, les mesures de protection se sont multipliées au fil des siècles. Les habitants ont d'abord invoqué la protection divine en érigeant des croix et des oratoires en bordure des villages. Ces signes de foi apportaient sans doute du réconfort, mais ils ne suffisaient pas vraiment à retenir les avalanches dans la pente. Il faut croire que la neige, elle, n'avait jamais lu la Bible et continuait de dévaler la pente sans le moindre égard pour ces symboles pourtant dressés en son honneur. Les premières mesures concrètes ont alors consisté à préserver les forêts qui surplombaient les habitations, notamment en interdisant le passage des troupeaux de chèvres, afin de favoriser la repousse des jeunes arbres, une mesure bien plus efficace que les prières.

À partir du XIXe siècle, la protection a aussi pris la forme de premiers murs de retenue en pierre. Certains de ces ouvrages persistaient encore en contrebas de la route, dans un état étonnamment bon. Bâtis pour traverser les générations, ils datent d'une époque où l'obsolescence programmée n'avait pas encore été inventée, ni même imaginée. Certaines constructions actuelles gagneraient sûrement à prendre quelques leçons auprès de ces vieux murs.

Cette descente sur une piste tranquille m'a permis de profiter de la magnifique vue sur le massif du Mont-Blanc et les autres montagnes qui s'étiraient au loin.

Arrivé sous le télésiège du Vélard, j'ai quitté la route pour suivre un sentier non balisé, mais indiqué sur les cartes topographiques et relativement bien marqué sur le terrain. Ce petit raccourci à travers la pente m'a fait gagner un peu de temps et m'a rapidement amené au hameau de La Creusaz.



Dents de Morcles.

Dernière ligne droite vers Les Marécottes

Pour atteindre Les Marécottes j'avais deux options : à pied ou en télécabine. Manque de bol, je suis arrivé à La Creusaz pile pendant la pause de midi des remontées, qui s'étalait entre 12h45 et 13h30. Certes, j'aurais pu m'installer sur la terrasse du restaurant et siroter une boisson fraîche, mais il aurait encore fallu dénicher une place, ce qui n'a rien de bien sorcier un dimanche d'été, n'est-ce pas ? Surtout quand la terrasse ressemble à une fourmilière en plein travail.

Sans surprise, personne n'a voulu me céder sa place. Du coup, pour ne pas laisser refroidir la machine, j'ai continué à suivre le balisage jaune en direction des Marécottes. La descente jusqu'à Planajeur, en sous-bois, s'est révélée particulièrement plaisante : les rayons du soleil, filtrés par la canopée, dessinaient de belles taches lumineuses sur le sol, tandis qu'un air tiède mais agréable rafraîchissait le randonneur essoufflé par la chaleur de midi.

La traversée du plateau de Planajeur, en plein soleil s'est révélée moins agréable, la prairie renvoyant la chaleur avec une générosité dont je me serais bien passé. Je n'avais qu'une seule envie : arriver au plus vite à la gare afin de pouvoir me mettre un peu à l'ombre. J'ai donc suivi le sentier, pas balisé mais indiqué sur les cartes topographiques, qui passe sous la télécabine et m'a permis d'atteindre plus rapidement le village des Marécottes.

De là, j'ai filé jusqu'à la gare, cachée en contrebas du village, où s'est achevée cette belle randonnée, variée et généreuse en panoramas. Une chose est certaine : je ne laisserai plus dix ans filer avant de revenir serrer la pince à cette vieille connaissance, en espérant qu'elle n'aura pas encore de nom d'ici là !

Bibliographie

- [CAS23] CAS. *Echelle CAS pour la Cotation des Randonnées*. 8 août 2023. URL : https://www.sac-cas.ch/fileadmin/Ausbildung_und_Sicherheit/Tourenplanung/Alpinmerkb1%C3%A4tter/20230808_CAS_echelle_cotation_randonnee_final.pdf (visité le 31/07/2026).
- [Fib09] Arthur Fibicher. « Mazze ». In : *Dictionnaire historique de la Suisse (DHS)* (24 nov. 2009). URL : <https://hls-dhs-dss.ch/fr/articles/016548/2009-11-24/> (visité le 18/09/2026).
- [Gue46] Jules Guex. *La montagne et ses noms : études de toponymie alpine*. F. Rouge, 1946. URL : <https://doc.rero.ch/record/19701> (visité le 26/05/2024).
- [Jac06] Henri Jaccard. *Essai de toponymie : origine des noms de lieux habités et des lieux dits de la Suisse romande*. Mémoires et documents pub. par la Société d'histoire de la Suisse romande. G. Bridel, 1906. URL : <https://doc.rero.ch/record/19994>.
- [MD03] Ruedi Meier et Danielle Decrouez. *Guide : Chaîne franco-suisse – du col des Montets au lac Léman*. Editions du CAS, Club Alpin Suisse, 2003.
- [Mon29] Frédéric Montandon. « Étude de toponymie alpine. De l'origine indo-européenne des noms de montagnes ». In : *Le Globe. Revue genevoise de géographie* 68.1 (1929). DOI : 10.3406/globe.1929.2520, p. 1-152. URL : https://www.persee.fr/doc/globe_0398-3412_1929_num_68_1_2520.
- [Sut09] Henry Suter. *Noms de lieux de Suisse romande, Savoie et environs*. 18 déc. 2009. URL : <http://henrysuter.ch/glossaires/toponymes.html> (visité le 18/02/2026).