

Randonnées au départ de **Mex** —1118M D'ALTITUDE—



www.saint-maurice.ch



Swiss Mobile



Sommaire

La Chaux	4
Sur le Tour des Dents-du-Midi	6
L'Aiguille de Mex	8
L'Aiguille de Mex (hiver)	10
L'Au de Mex	12
Chemin de la carrière	14
Le col du Jorat	16
Sentier du Scex Blanc	18
Plan Sapin	20
Carte de la région	22

LEXIQUE DES SIGNES

-  Dénivelé positif
-  Dénivelé négatif
-  Distance
-  Temps de marche
-  En boucle
-  Altitude maximum
-  Altitude minimum
- NIVEAU 1** Niveau de difficulté facile
- NIVEAU 2** Niveau de difficulté moyenne
- NIVEAU 3** Niveau de difficulté difficile
-  Panneau didactique
-  Praticable en peaux de phoque
-  Praticable en raquettes

-  Départ
-  Sens du parcours
-  Variante de parcours
-  Rajout en temps pour la variante
-  Car postal (départ/arrêt St-Maurice gare, Epinassey, Mex)

BALISAGE - SIGNALISATION

-  indicateur de direction
-  losange
-  indicateur de direction bleu et rouge

GÉOLOCALISATION - INTERNET



www.SuisseMobile.ch

CHEMIN PÉDESTRE

Les chemins de randonnée pédestre ne posent pas d'exigences particulières aux utilisatrices et utilisateurs. Ils doivent porter de bonnes chaussures de montagne avec une semelle profilée, un équipement adapté au temps qu'il fait et avoir avec eux des cartes topographiques.

La Chaux

↗	↘	↔	🕒	🔄	↑	↓	NIVEAU	BALISAGE
164 m	164 m	1,8 km	48 min	oui	1112 m	1274 m	1	🟡

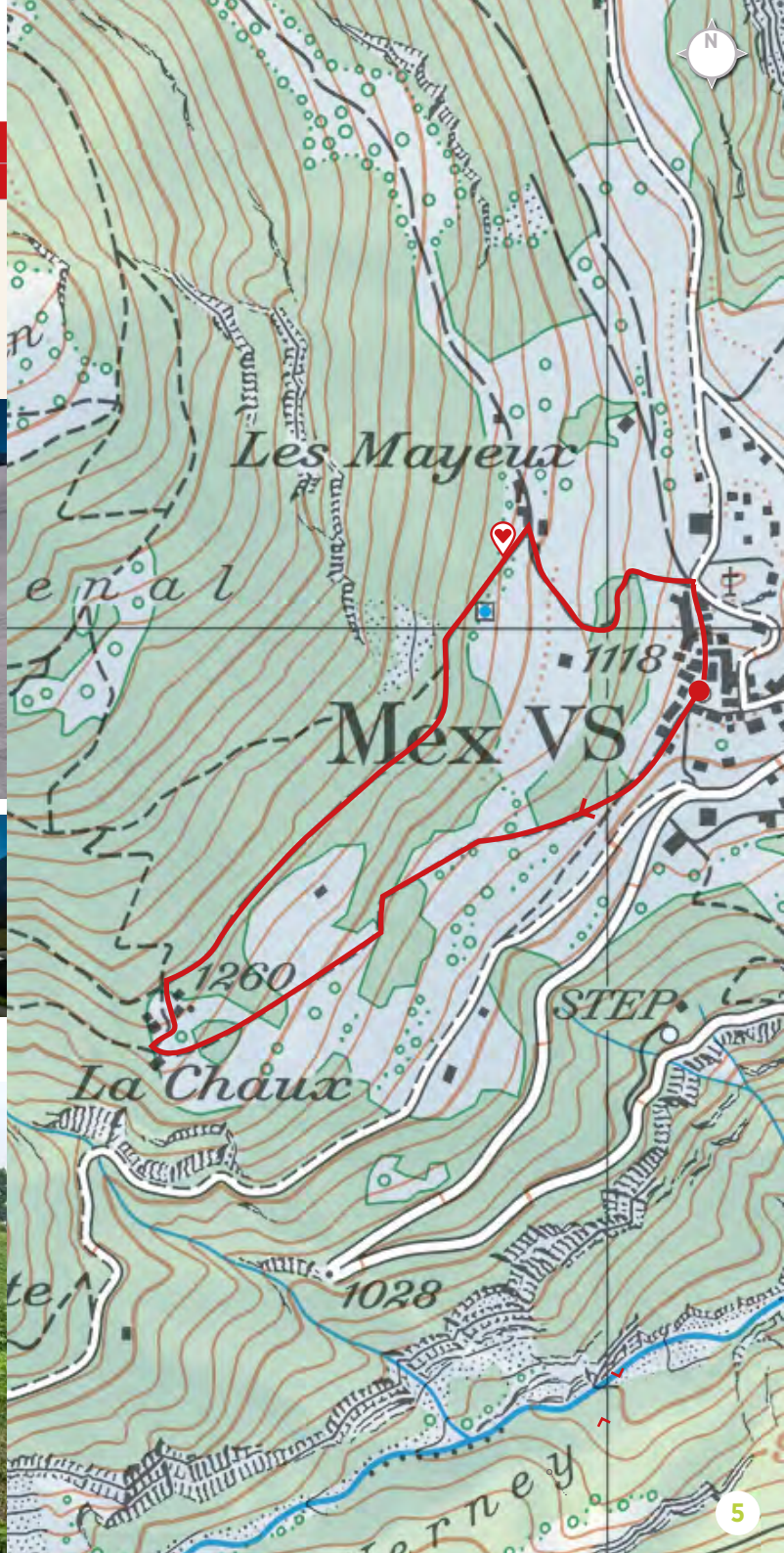
Balisage : Les Mayeux, La Chaux, Mex
Départ / Arrivée : Place du village de Mex

📍 Passage au pied des éboulis de l'ancienne carrière d'ardoises de Mex



Le sentier que vous empruntez s'élève rapidement et traverse une agréable forêt de hêtres avant d'atteindre le pâturage des Mayeux. Le chemin que vous suivez est une « trésure », c'est-à-dire un chemin servant à l'acheminement des bois.

À l'époque, cette randonnée était surnommée « le petit circuit des alpages ».



Sur le Tour des Dents-du-Midi

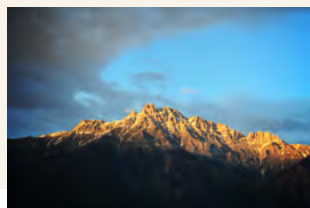
↗	↘	↔	🕒	🔄	↑	↓	NIVEAU	BALISAGE
217m	936 m	8,9 km	2h46	non	1226 m	415 m	2	🟡

Balisage : Tour des Dents-du-Midi

Départ : Place du village de Mex

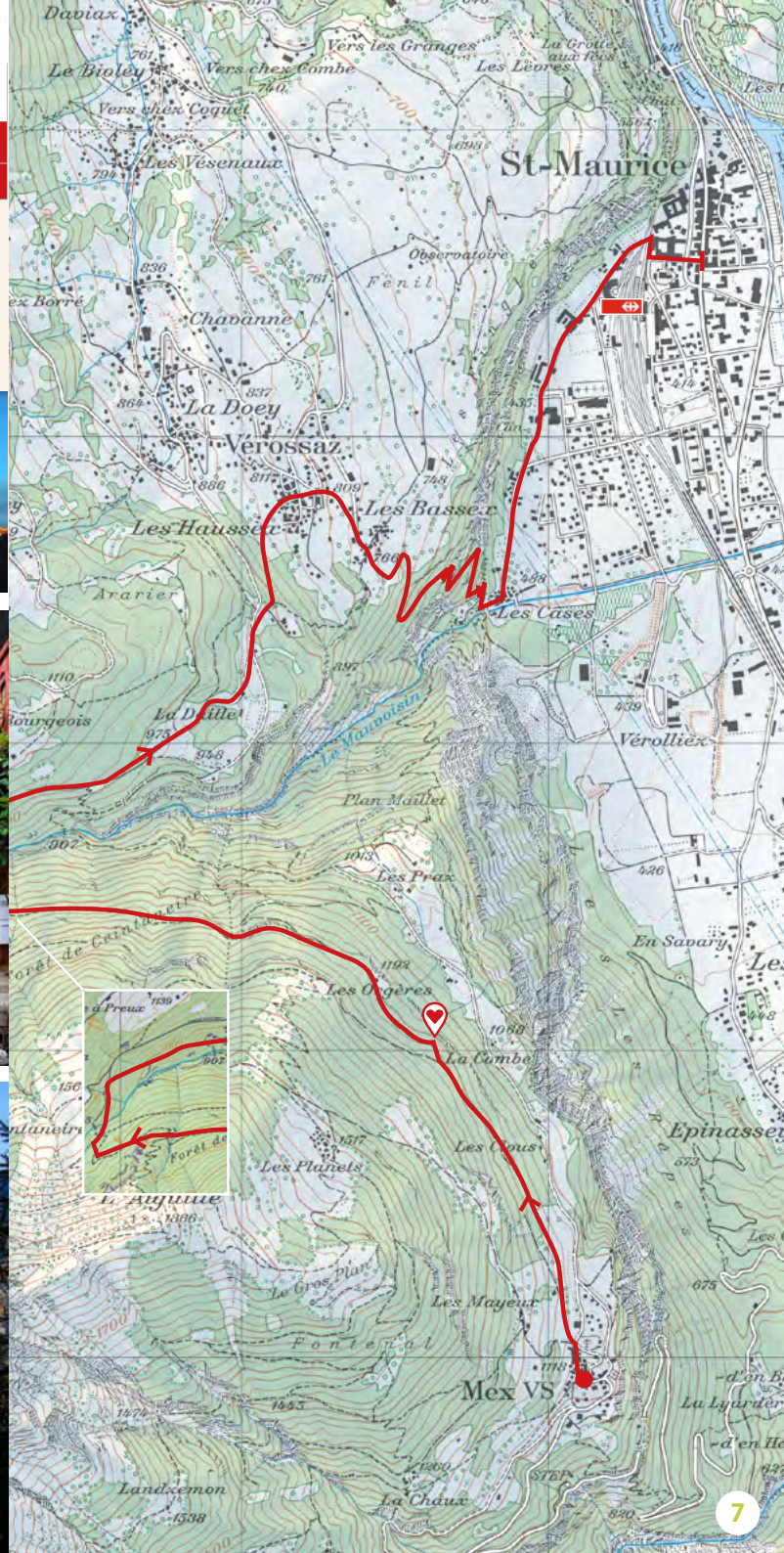
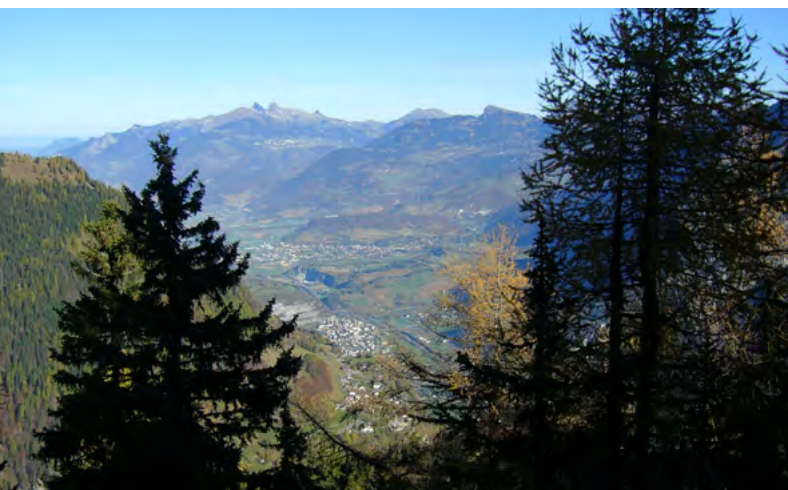
Arrivée : Office du Tourisme de Saint-Maurice

📍 Vue plongeante sur Saint-Maurice à travers les sapins.



De Mex, pour rejoindre Vérossaz, vous traversez les belles forêts des Orgères et de Seintanère, avant de prendre le chemin de la Poya, ancien parcours de l'estivage, pour arriver en plaine, à Saint-Maurice.

A la fin de la balade, profitez donc de visiter cette cité de charme et de vous arrêter sur une des terrasses de la Grand-Rue.



L'Aiguille de Mex

↗	↘	↔	🕒	🔄	↑	↓	NIVEAU	BALISAGE
795 m	797 m	8,52 km	3h43	oui	1867 m	1112 m	2	🟡

Balisage : Les Mayeux, Les Planets, L'Aiguille

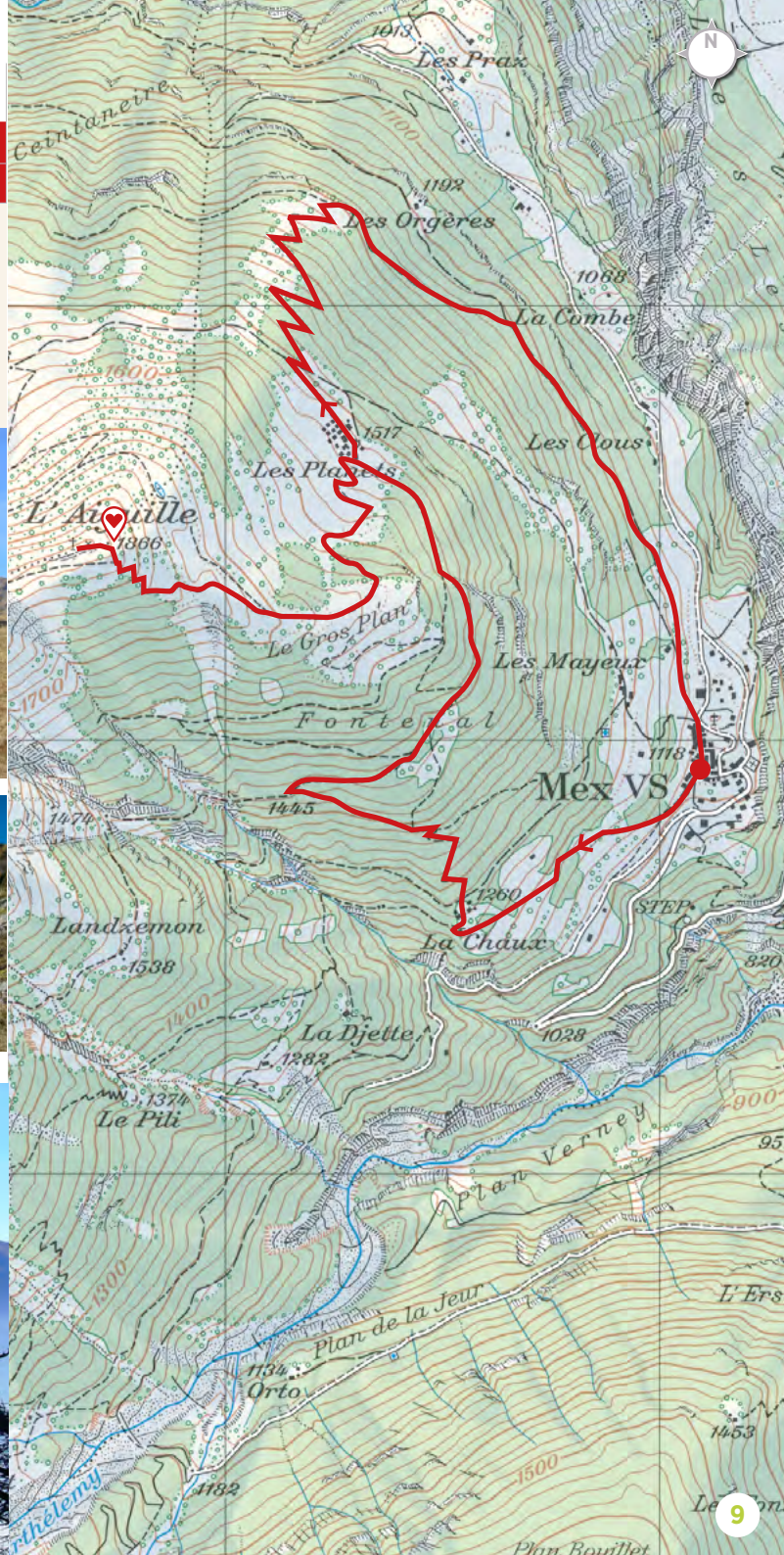
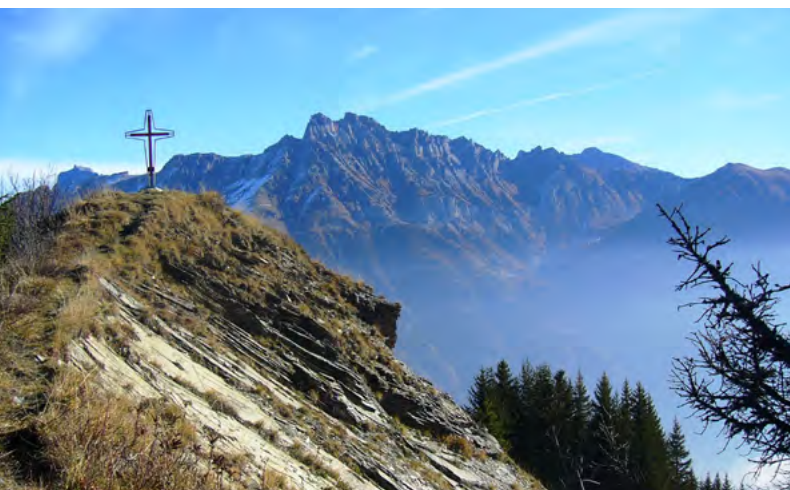
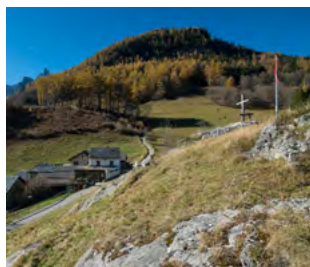
Départ/Arrivée : Place du village de Mex

📍 Vue à 360° du bassin lémanique au Mont-Blanc



Cette magnifique boucle vous permet de monter à L'Aiguille depuis le village de Mex en passant par l'alpage des Planets. La grimpée jusqu'à la Pointe de l'Aiguille marque le sommet du pâturage.

Avec ce panorama dégagé de tous côtés, c'est l'un des belvédères les plus beaux de toute la région.



L'Aiguille de Mex

							NIVEAU	BALISAGE
734 m	1 m	2,99 km	2h01	non	1868m	1135 m	2	

Balisage : Les Mayeux, Les Planets, L'Aiguille

Départ/Arrivée : Place du village de Mex

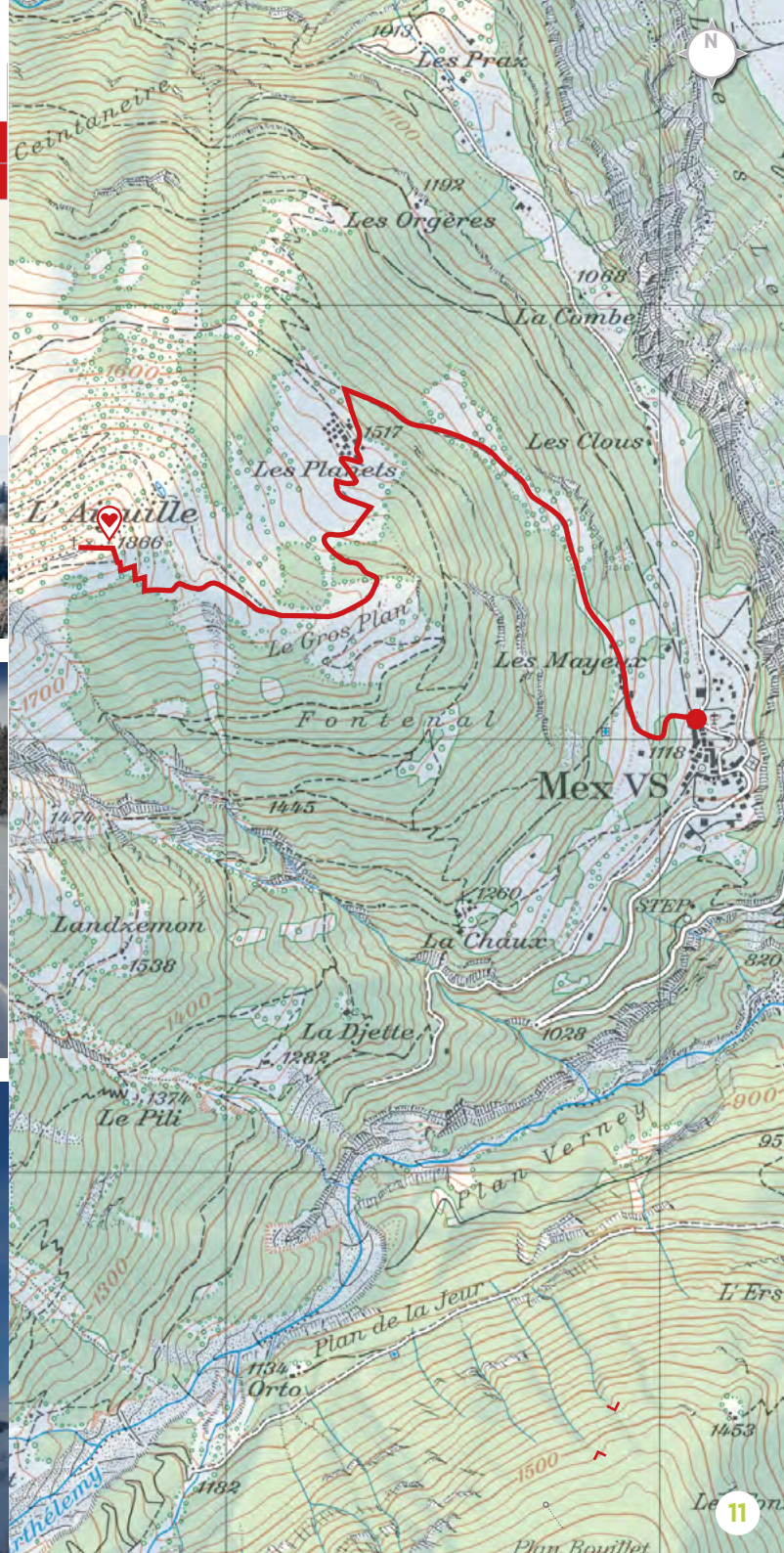
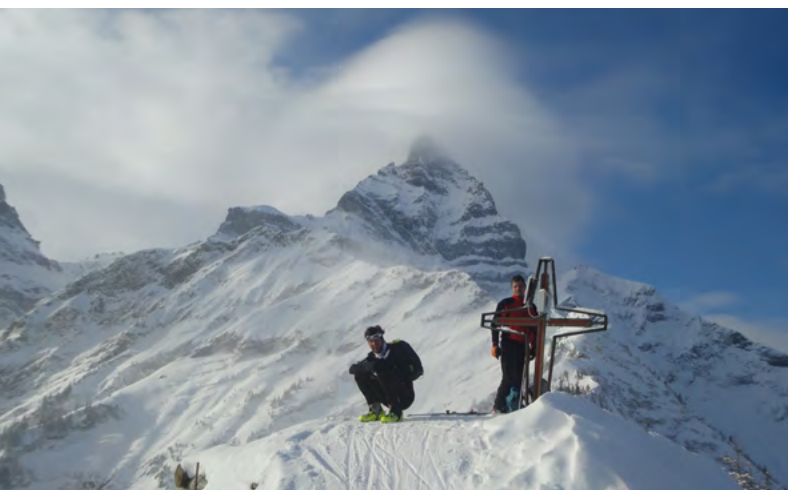


Vue à 360° du bassin lémanique au Mont-Blanc

Tout au long de votre randonnée, vous rencontrerez des traces laissées par des animaux dans la neige.



La pente s'élève directement sous les premiers mayens typiques, puis la montée s'effectue, régulière et soutenue sur un large chemin forestier. Vous arrivez déjà à l'alpage des Planets à 1517m d'altitude. En poursuivant votre route vers le sud, vous apercevez l'impressionnante Cime de l'Est et vous devinez à son pied, le sommet de l'Aiguille de Mex à 1866m. De là-haut, vous profiterez d'une vue panoramique à 360°, du lac Léman aux plus grands sommets de nos Alpes.



L'Au de Mex

↗	↘	↔	🕒	🔄	↑	↓	NIVEAU	BALISAGE
781 m	792 m	703 km	3h34	oui	1842 m	1112 m	3	🚩🚩

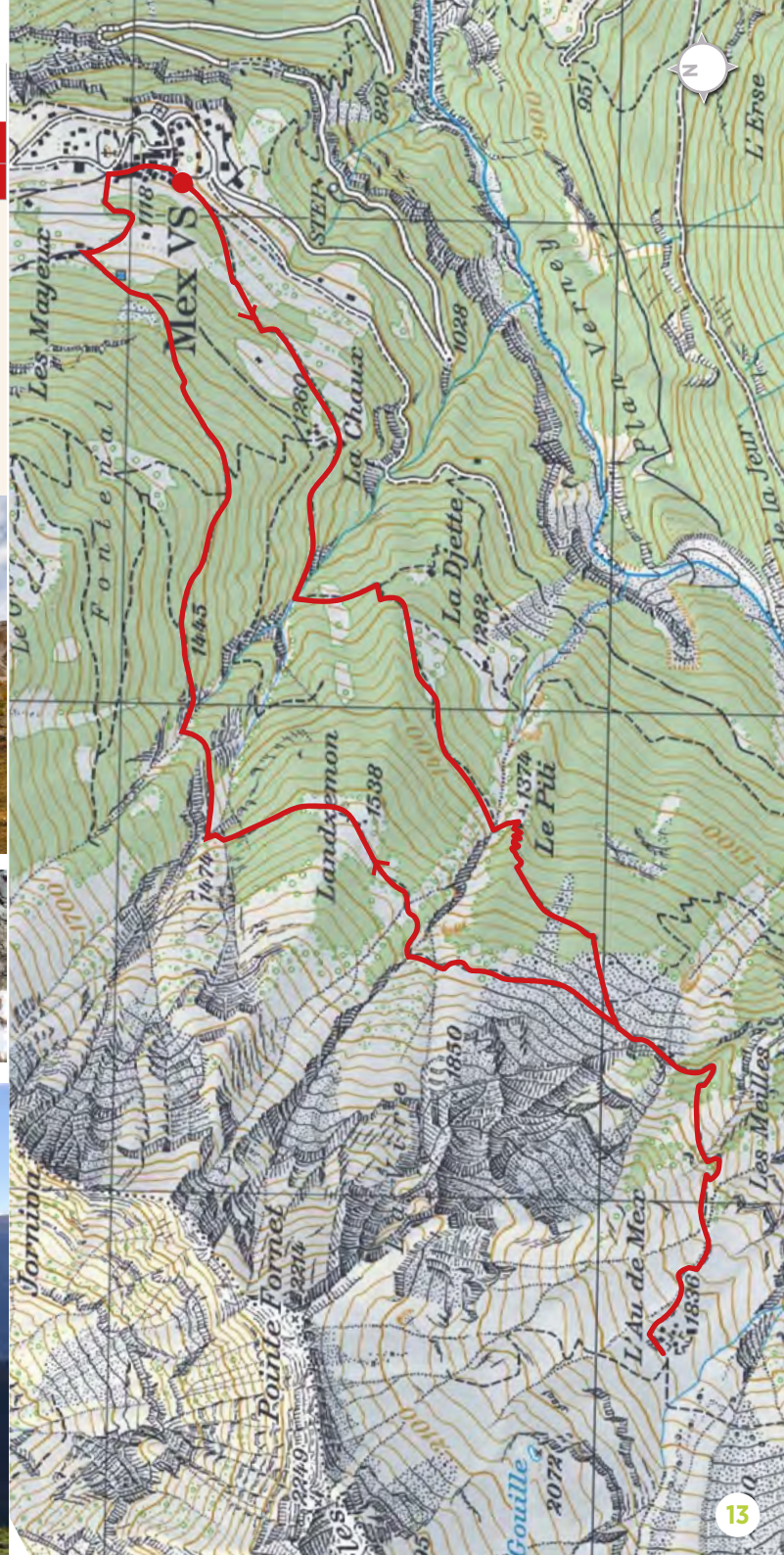
Balisage : Mex, Langemont, Au de Mex
Départ/Arrivée : Place du village de Mex

📍 Si vous avez de la chance, vous côtierez chamois et bouquetins, présents en grand nombre dans cette région



Un sentier souvent abrupt et escarpé (cordes fixes par endroits) rejoint un alpage d'une sauvage beauté, au pied de la Cime de l'Est, qui culmine à 3178m.

L'alpage de l'Au, aride, rocaillieux et écarté du monde, siège au pied des vertigineux précipices de la Cime de l'Est et de ses contreforts. Cette randonnée est déconseillée aux personnes sujettes au vertige.



Chemin de la carrière

↗	↘	↔	🕒	🔄	↑	↓	NIVEAU	BALISAGE
740 m	738 m	9,54 km	3h57	oui	1135m	417 m	3	🟡

Départ/Arrivée : Place du village de Mex

📍 Ancienne carrière de ciment, ne pas quitter le chemin.

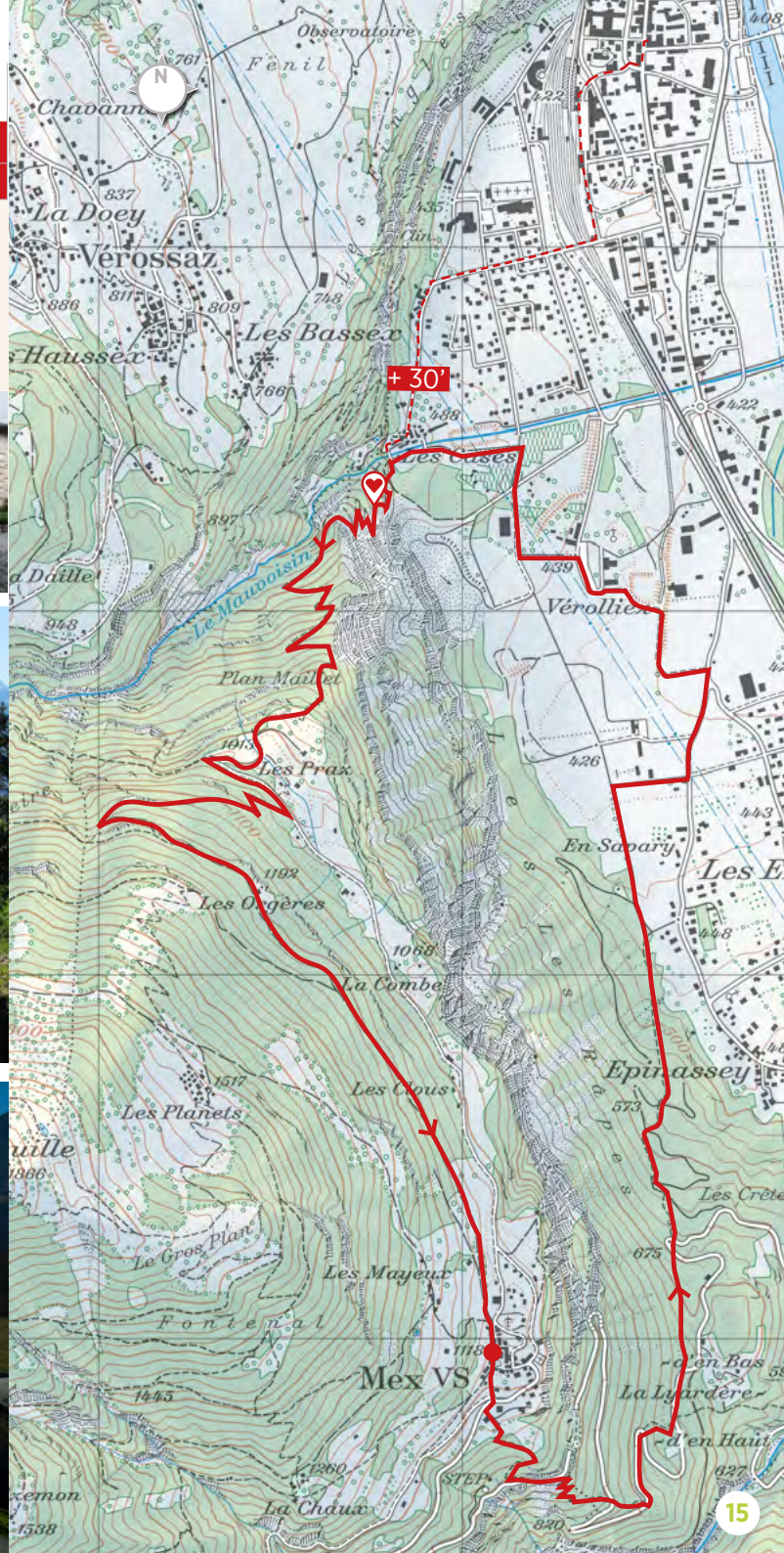
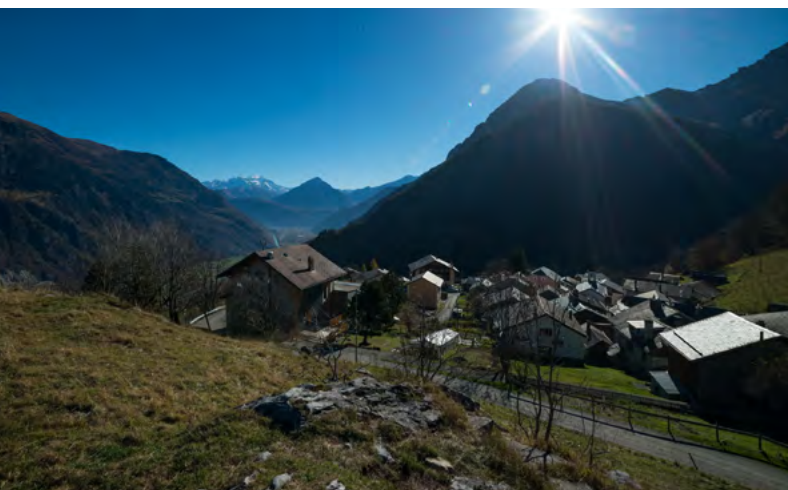
Alternative - - - Petite halte en ville de Saint-Maurice pour visiter cette cité de charme et de caractère..



Depuis Mex, le balcon de Saint-Maurice, descendez en plaine, sur le petit village d'Epinassey en suivant le chemin biblique.

Vous arrivez à Saint-Maurice en passant par la Chapelle de Vérolle, lieu où se déroula le martyre de Maurice et de ses compagnons.

Vous remontez ensuite à Mex par l'ancien chemin de la carrière, un sentier avec une pente exigeante. Vous atteignez le lieu-dit "Les Praz" et cheminez à plat jusqu'au village.



Le col du Jorat

↑	↓	↔	🕒	🔄	↑	↓	NIVEAU	BALISAGE
1135 m	311 m	9,21 km	4h09	non	2213 m	1110 m	2	🚩

Départ : Place du village de Mex

Arrivée : Auberge de Salanfe

Balisage : Tour des Dents-du-Midi

📍 Depuis le col du Jorat, vue à couper le souffle sur le plateau de Salanfe.



Vous débutez la randonnée à Mex par la route forestière jusqu'au torrent de Saint-Barthélemy que l'on traverse sur une passerelle. Après une montée assez raide sur un sentier large aux nombreux lacets, vous vous retrouvez sur le col du Jorat (2210m.). De là, vous découvrez un point de vue magnifique sur le grand plateau de Salanfe. La descente en direction du lac se fait sans difficulté et permet d'atteindre l'auberge de Salanfe (1950m).



Sentier du Scex Blanc



							NIVEAU	BALISAGE
402 m	401 m	4,30 km	1h51	oui	1527 m	1134 m	2	

Départ/Arrivée : Place du village de Mex

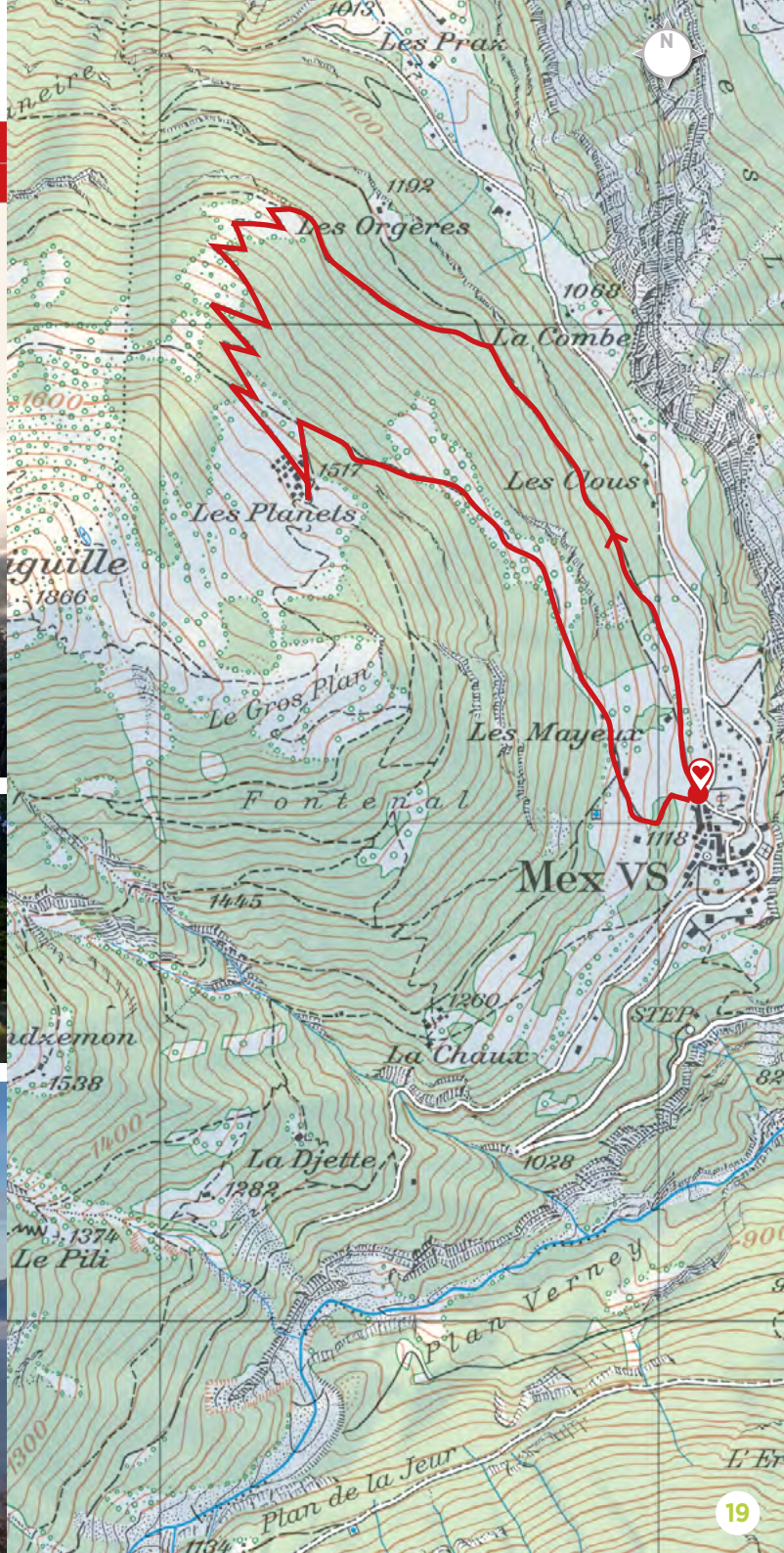
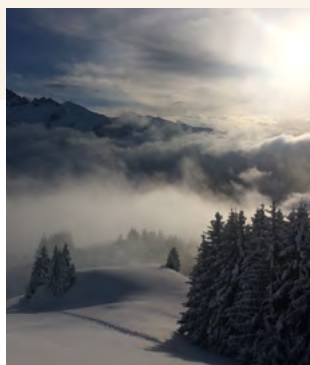


Laiterie des Planets: fabrication artisanale de fromage en été.



Cette balade sur les hauts de Mex permet d'atteindre les Orgères par un chemin boisé. Vous arrivez ensuite aux Planets, où il vaut la peine de s'attarder à l'un ou l'autre des nombreux points de vue.

Le chalet du Ski-club d'Evionnaz offre l'avantage de pouvoir pique-niquer sur sa superbe terrasse. Pour le retour, empruntez le chemin très pentu entre les Planets et les Mayeux, où vous croiserez du bétail en saison.



Plan Sapin

							NIVEAU	BALISAGE
832 m	729 m	9,95 km	4h15	oui	1732 m	1066m	2	

Départ/Arrivée : Place du village de Mex



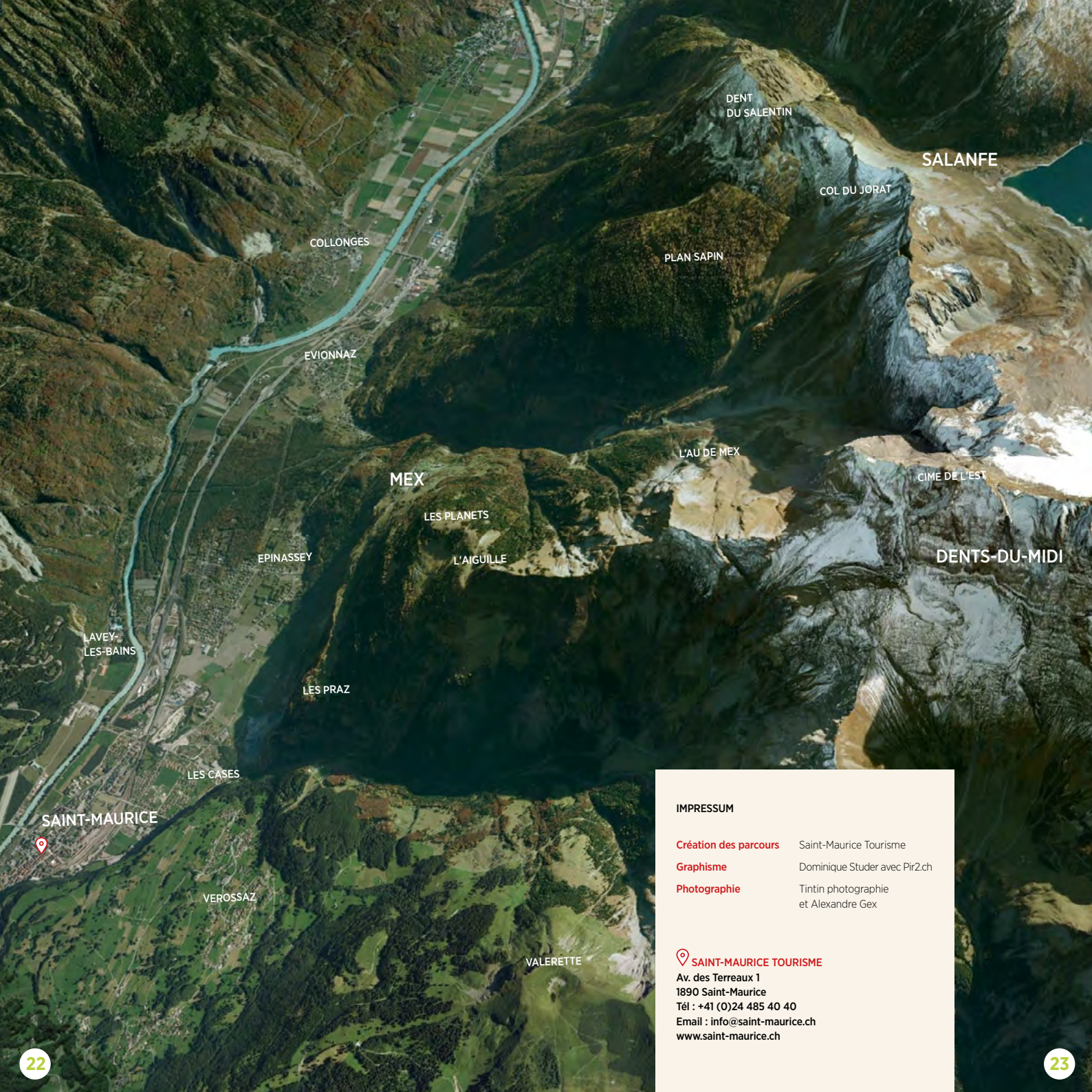
Anciens chantiers des barrages



Cet itinéraire facile et pittoresque conduit à une vaste esplanade où vous distinguez encore diverses constructions du chantier des barrages du Saint-Barthélémy.

Le chemin en lacets, dominé par les impressionnantes parois du massif des Gagneries et de la Cime de l'Est, vous conduit jusqu'à Naudane Dessous.





SAINT-MAURICE



COLLONGES

EVIONNAZ

MEX

LES PLANETS

L'AIGUILLE

EPINASSEY

LES PRAZ

LES CASES

VEROSSAZ

VALERETTE

DENT
DU SALENTIN

SALANFE

COL DU JORAT

PLAN SAPIN

L'AU DE MEX

CIME DE L'EST

DENTS-DU-MIDI

IMPRESSUM

Création des parcours Saint-Maurice Tourisme
Graphisme Dominique Studer avec Pir2.ch
Photographie Tintin photographie
et Alexandre Gex



SAINT-MAURICE TOURISME

Av. des Terreaux 1
1890 Saint-Maurice
Tél : +41 (0)24 485 40 40
Email : info@saint-maurice.ch
www.saint-maurice.ch



SAINT-MAURICE TOURISME

Avenue des Terreaux 1
1890 Saint-Maurice

Tél : +41 (0)24 485 40 40
Fax : +41 (0)24 485 40 80

Email : info@saint-maurice.ch
www.saint-maurice.ch

FREE WIFI
username : SMT16
password : 18901890

 [saintmaurice.tourisme](https://www.facebook.com/saintmaurice.tourisme)
 [@OTSaintMaurice](https://twitter.com/OTSaintMaurice)
 [@saintmauricetourisme](https://www.instagram.com/saintmauricetourisme)