

## Proposition de rando hivernale :

### Un sommet en raquette :

- Mex *1118m* / l'Aiguille de Mex *1866m* par « les Planeys ».
- Carte 1 : 25000 Val-d'Iliez no 1304.

Randonnée sans difficultés techniques, 750 m de dénivelé positif. En forêt jusqu'au mayen des Planeys, puis randonnée hors des itinéraires fréquentés pour atteindre le sommet de l'Aiguille de Mex. Point de vue magnifique du lac Léman au 1<sup>er</sup> 4000 des alpes valaisannes, en passant par les majestueuses dents du midi.  
Temps de marche : 3h en montée et 2h de descente.



L'aiguille de Mex.

## Pour ce faire :

### **Variante 1**

- Rando raquette sur deux jours, nuit dans un chalet d'alpage au Planeys. Idéal pour un week-end d'initiation au milieu hivernal, nous aborderons le thème de la sécurité en montagne : le danger d'avalanche, les moyens de les éviter, les outils pour sauver des vies, les méthodes pour les utiliser. Nous étudierons également les diverses possibilités de passer une nuit dehors, construction d'igloo et abris de survie.



## Variante 2

- Rando raquette sur un jour. Convient à une clientèle en bonne condition physique. Nous aborderons le thème de la faune, nous prendrons conscience des difficultés et des merveilleuses facultés d'adaptation des animaux. Nous aborderons également le thème de la sécurité en montagne en lien avec les avalanches.



Le chalet des Planeys

### Et encore...

Rando de décembre à avril, selon les conditions. 350 CHF par jour et par groupe, maximum 10 personnes, enfants accompagnés dès 12 ans, matériel en location sur place (raquettes + bâtons) pour 10.- la journée, nuitée au chalet 10.- par personne, repas à convenir... Je cuisine !!

Alex Gex  
Accompagnateur en montagne  
077/4417520 – [blattgex@bluewin.ch](mailto:blattgex@bluewin.ch)  
1890 Mex / VS