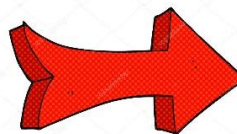


# LA VILLE DE MARTIGNY BOUGE !

## DESCRIPTION PARCOURS FLECHES « MARTIGNY BOUGE » (MB)



### PARCOURS 1 : TOUR DES VIGNES

- Détails : **8.5 km / 400m dénivelé / 2h30 de marche – env. 1h15 de course**  
Possibilité de raccourcir en coupant à Plan-Cerisier
- Départ et arrivée : Début de la route du Château de la Bâtiaz ou parking de la Bâtiaz
- Balissage : Suivre les flèches ROUGES «MB» («Martigny Bouge») et les chemins pédestres.
- Thème : Magnifique itinéraire entièrement dans les vignes avec vue sur la ville!
- Types : Parcours mixte entre routes goudronnées et chemins pédestres en terre.

#### Itinéraire:

Monter en direction du Château de la Bâtiaz et suivre le chemin pédestre jusqu'à la route cantonale. Traverser la route (ATTENTION !) et reprendre le chemin pédestre jusqu'à la petite route goudronnée. Bifurquer à gauche sur la route (en légère descente) et continuer jusqu'au croisement à Plan-Cerisier. Prendre le «petit raidillon» directement à droite et traverser le hameau jusqu'au prochain croisement. Prendre à droite sur la route et son grand virage à gauche, puis continuer tout droit en légère montée. Avant d'arriver vers l'unique maison, ne pas louper l'intersection de la petite route (raide !) qui descend à gauche. Arrivé en bas de la route, prendre à gauche pour retourner sur Plan-Cerisier. Traverser le parking de Plan-Cerisier en direction du Restaurant et continuer sur le chemin en terre jusqu'à l'intersection (à droite, escalier) pour descendre sur le pont du Rossettan. La descente se terminera avec quelques escaliers pour rejoindre le bord de la Dranse que l'on longera (rive gauche) jusqu'au point de départ.

### PARCOURS 2 : TOUR360°

- Détails : **9 km / 230m dénivelé / 2h20 de marche – env. 1h00 de course**  
Possibilité de raccourcir en rejoignant le parking du Parcours Vita depuis le virage de la route de Chemin
- Départ et arrivée : Parking du Cimetière
- Balissage : Suivre les flèches ROUGES «MB» («Martigny Bouge») et les chemins pédestres.
- Thème : Itinéraire de 360° autour de la ville.... !
- Types : Parcours mixte entre routes goudronnées et chemins pédestres en terre.

#### Itinéraire:

Contourner le cimetière à gauche et prendre le petit chemin pédestre à droite. Après env. 50m, monter le petit chemin à gauche. Au sommet, bifurquer à droite sur le chemin pédestre en direction de la cheminée (point culminant). Continuer tout droit. La route en herbe se transforme en sentier qui mène à la route de Chemin. Traverser, passer la barrière et continuer tout droit sur la route en herbe (légère montée) jusqu'à rejoindre le haut du Parcours Vita.

Poursuivre sur le Parcours Vita et retourner sur le parking (fontaine :-)). Prendre à gauche à la sortie du parking et à nouveau à gauche pour traverser Martigny-Croix. Emprunter la passerelle en direction de la Fromathèque puis descendre à droite sur la route. Traverser la route du col de la Forclaz pour rejoindre le bord de la Dranse. Après env. 1.5 km, vers la Fondation Moret, prendre le petit chemin à droite pour passer derrière l'école, traverser le sommet de la Place Centrale et rejoindre le parking du cimetière.

### **PARCOURS 3 : BOUCLE MARTIGNY - CHARRAT**

Détails : **8.3 km / 215m dénivelé / 2h00 de marche – env. 1h00 de course**  
Possibilité de raccourcir en rejoignant le bisse plus tôt

Départ et arrivée : Parking du Cimetière

Balisage : Suivre les flèches ROUGES «MB» («Martigny Bouge») et les chemins pédestres.

Thème : Itinéraire en boucle jusqu'à Charrat et retour !

Types : Uniquement chemins pédestres en terre et bisse.



#### **Itinéraire:**

Prendre la route en direction du Couvert d'Octodure puis rejoindre le chemin pédestre du haut (passer la barrière) au-dessus du bisse en direction de Charrat. Suivre le chemin pédestre en restant toujours sur le sentier du haut jusqu'à l'entrée de Charrat, faire la boucle autour des abricotiers (à km 4.5) et revenir en direction de Martigny. Le retour, à partir du stand de tir, se fait sur le bisse en bas. Ce parcours emprunte majoritairement des sentiers pédestres et se prête aussi très bien à une balade à VTT (dans ce cas, éviter le bisse et prendre la route au retour).

### **PARCOURS 4 : BOUCLE MARTIGNY - VERNAYAZ**

Détails : **9.5 km / 130m dénivelé / 2h15 de marche – env. 1h00 de course**  
Possibilité de raccourcir en faisant ½ tour à Vernayaz pour revenir sur ses pas ou prendre le train à Vernayaz

Départ et arrivée : Parking de la Bâtiaz

Balisage : Suivre les flèches ROUGES «MB» («Martigny Bouge») et les chemins pédestres.

Thème : Itinéraire en boucle jusqu'à Vernayaz et retour au bord du Rhône et de la Dranse !

Types : Principalement chemins pédestres en terre et quelques tronçons sur la route goudronnée



#### **Itinéraire:**

Suivre la route en direction de Salvan, puis prendre le sentier de Vernayaz qui passe entre la route et l'usine électrique.

Suivre le sentier pédestre dans la forêt. Une petite fontaine vous attend à km 3 environ. Continuer jusqu'à Vernayaz (4km).

A la hauteur des Gorges du Trient (magasin de fleurs), prendre à droite pour traverser la route cantonale (ATTENTION !). Continuer tout droit (km 5) en direction du Rhône (suivre les flèches sprayées). Après la décharge de Vernayaz, continuer vers le Rhône et prendre le petit pont en bois à droite. Le retour se fait dans la forêt au bord du Rhône (km 5 à 7, jusqu'à la route). Après avoir passé sous le pont de l'autoroute, la boucle se poursuit le long de la Dranse jusqu'à la passerelle des Follaterres (km 8 à 9) pour revenir au parking de la Bâtiaz.

Ce parcours emprunte majoritairement des sentiers pédestres et se prête très bien aussi à une sortie à VTT !