

4 LE VALLON DE MARTIGNARE

- 🕒 3h
- ➔ 8km
- ↗ 400 m
- ! Troupeaux de vaches.



Cette jolie boucle permet de découvrir les hameaux des Rivets puis de rejoindre à flanc de montagne le torrent de Martignare. Ses jolies vasques d'eau fraîche et claire constituent le décor idéal pour un pique-nique familial. Le retour par les Plagnes permet de parcourir le petit domaine skiable du Chazelet.

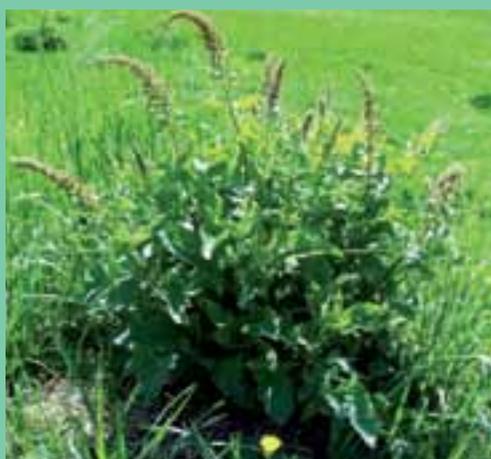
VOIRE SAVOIR

Le Chénopode Bon-Henri (appelé Orle dans la région)

L'Orle est facile à reconnaître, car ses feuilles triangulaires sont recouvertes en dessous d'une fine poudre blanchâtre.

C'est en souvenir du roi Henri IV, qui en a favorisé la culture du fait de ses qualités gustatives, que cette espèce a pris son nom de Chénopode Bon-Henri.

Lorsque la neige a fondu, le Chénopode se développe en abondance à proximité des bergeries, sur les terrains richement fumés. Cette plante, appelée aussi « épinard sauvage », est tout simplement délicieuse : il faut ramasser les jeunes feuilles couleur vert



tendre qui, lorsqu'on les touche, semblent à la fois humides et sableuses.

Les feuilles peuvent se manger comme des épinards, crues en salade mais aussi se préparer en soupe ou en tarte. C'est sans conteste un de nos meilleurs légumes sauvages.



Du point de départ du Chazelet (1770 m), descendre en direction du village le long du parking. Au premier embranchement, ne pas monter dans le village mais prendre en épingle à droite en direction du pied des remontées mécaniques. Au second embranchement, rester à flanc (ne pas descendre vers le torrent).

Continuer la large piste et à l'embranchement suivant, prendre à droite en direction des trois hameaux des Rivets. Traverser le Rivet du pied - remarquer la Chapelle Saint Antoine - et, arrivés à l'entrée du Rivet du milieu, bifurquer franchement à droite. Continuer à flanc puis suivre le large chemin qui monte en direction des ardoisières. Arrivés à l'altitude 1992 m, continuer horizontalement.

Traverser plusieurs ravines et rejoindre facilement le torrent de Martignare (au lieu-dit Coin de la Ruite).

Franchir le torrent puis rejoindre sur l'autre versant un sentier. L'emprunter en épingle vers la droite. Passer à proximité des enclos et de La baraque à sel (lieu-dit Clos des Selettes). Juste après avoir franchi la clôture (gros blocs de rochers), prendre à droite et suivre la bordure qui domine le vallon de Martignare (lieu-dit Clos Malatous). Par une crête caillouteuse, descendre jusqu'à la bergerie des Plagnes située au pied du télési. Emprunter la large piste à droite qui mène au restaurant des Plagnes (station de ski). Par la route, sur 500 m, rejoindre le point de départ de l'itinéraire.