



Distanza progressiva	Tempo	Indicazioni	Lunghezza tratto
0 km	0h00	Dall'uscita autostradale di Châtillon Saint Vincent si gira a sinistra e seguendo le indicazioni per Cervinia si raggiunge la rotonda dove inizia la strada regionale per Breuil-Cervinia	1.800 km
1.800 km	0h05'	Alla rotonda girare a destra seguendo le indicazioni per Breuil-Cervinia	18.000 km
19.800 km	0h30'	Oltrepassare l'abitato di Maen poi girare a sinistra seguendo le indicazioni per Valmartin	0.800 km
20.600 km	0h35'	Si lascia l'auto nel parcheggio a fianco della cappella di Valmartin	

Dalla cappella di Valmartin si prosegue lungo la strada asfaltata per una ventina di passi fino ad arrivare alla scala dove inizia il sentiero per la diga di Cignana.

Seguendo i segnavia gialli si attraversa tutto il centro storico della frazione che conserva interessanti esempi di architettura rurale: i grenier costruiti con tavole di larice dove venivano conservate le derrate e i rascard utilizzati come fienili e per la battitura del grano. Quasi in fondo al villaggio, quando si scorge in fondo alla valle il laghetto di Maen scintillare sotto il sole, si sale sulla destra prendendo rapidamente quota dietro le case.

Il sentiero è completamente selciato, largo circa un metro e con le pietre lisciate dal prolungato passaggio di uomini e animali. All'altezza del bivio per Maen si incontrano i primi alberi: soprattutto noccioli, utilizzati un tempo per la fabbricazione dei cestini e delle gerle, poi frassini dal legno durissimo e alcuni ciliegi le cui foglie poco prima di cadere punteggiano il bosco di macchie rosso brillante.

Il sentiero si stringe leggermente, dove non vi sono muri di sostegno a monte o a valle sale leggermente incassato e stretto da bassi muretti in pietra a secco. La macchia diventa più fitta, l'ambiente umido favorisce la crescita degli ontani e di alcuni aceri, nel sottobosco prosperano ortica e geranio di montagna. Dopo il bivio per Barmasse il bosco si dirada.

Si percorre un lungo traverso panoramico dal quale si domina l'abitato di Valtournenche. Si distingue il campo da tennis che copre la piscina e sulla destra, in alto, i prati di Promindoz, una radura che forma una macchia verde brillante interamente circondata dal verde più cupo del bosco che si interrompe solo sopra la conca di Cheneil. Sulla verticale di Promindoz si nota la sagoma affusolata della Becca Trecaré e alla sua sinistra il vallone innevato fino ad estate inoltrata che separa il Grand Tournalin dal Petit Tournalin.

Quasi alla fine di questo piacevole tratto dalla modesta pendenza si attraversa una macchia di larici all'interno della quale il sottobosco è costituito quasi interamente da epilobi. Tra i tronchi leggermente anneriti da un vecchio incendio boschivo si intravedono i fabbricati della ex centrale di pompaggio di Promoron in cui l'acqua, proveniente dalla centrale di Perrères, veniva pompata fino alla diga di Cignana.

Dal sentiero si domina dall'alto il pianoro di Maen in fondo al quale il torrente Marmore si allarga in un piccolo lago artificiale. Verso sud chiude l'orizzonte la sagoma tozza del Barbeston la cui cima ricorda il profilo di una persona addormentata, sulla destra si vedono le cime frastagliate del Mont Ruvic e della Cima Nera.

Usciti dalla macchia si attraversa un pendio scoperto dove al colore rosato della rosa canina si contrappone il giallo intenso delle infiorescenze del tasso barbasso. Si passa su di una passerella in legno e dopo alcune curve si arriva a Promoron dove si incontra la pista ciclabile larga un paio di metri che porta alla centrale idroelettrica di Perrères. È un piacevole itinerario da percorrere in bicicletta: segue il tracciato del trenino che collegava i due impianti e grazie ad alcune gallerie e ad un bel ponte ad arco in legno lamellare si può percorrere tutto il fianco della vallata con una pendenza prossima allo zero.

Il panorama da Promoron è molto bello, si vedono tutte le cime dell'alta Valtournenche dalla Motta di Plété alla Punta Trecaré, all'orizzonte scintilla sotto il sole il ghiacciaio del Ventina con davanti le torri calcaree delle Cime Bianche. A destra la Roissetta poi la Becca d'Aran, il Grand Tournalin, riconoscibile dal dentino formato dalla sua doppia vetta, il Piccolo Tournalin e la punta Trecaré, proprio sulla verticale del villaggio di Cheneil.

Il sentiero separa nettamente due mondi diversi, sulla destra due fabbricati rurali costruiti in pietra e legno, classici esempi di architettura tradizionale valdostana, sulla sinistra i fabbricati industriali costruiti nella prima metà del XX secolo per lo sfruttamento dell'energia idroelettrica con i tetti in metallo e i grandi muti intonacati.

Dal ponticello in ferro che superava la condotta forzata ora demolita si può abbracciare con uno sguardo tutto l'insieme di queste eterogenee costruzioni. Sulla destra il grande fabbricato che ospitava le pompe, dall'architettura imponente con i bordi massicci in pietra lavorata. A sinistra la casa del guardiano e la stazione di arrivo delle funivia che collegava la centrale di Maen con Promoron, costruita in cemento armato a vista. Ancora più a sinistra i vecchi fabbricati con i tetti in lose, le lastre di pietra utilizzate nelle coperture valdostane, muti testimoni di un mondo agricolo scomparso con l'inizio del XXI secolo.