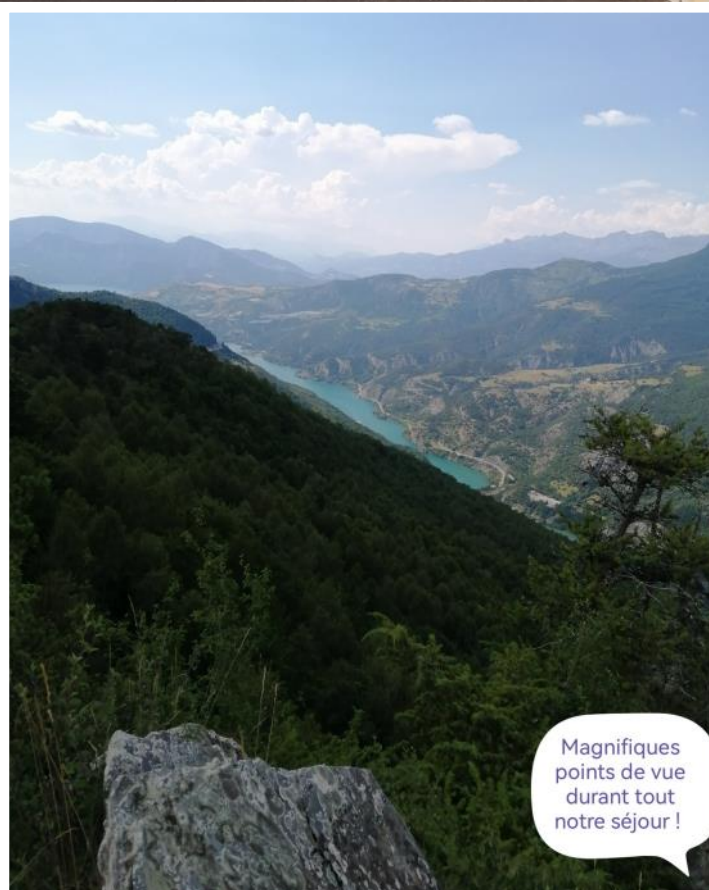
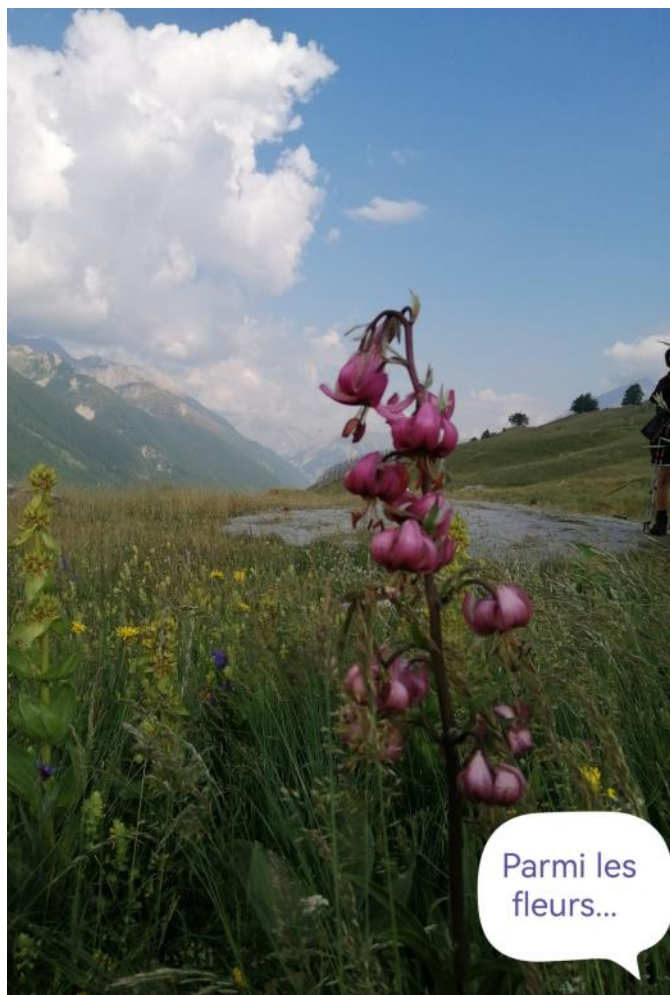


Samedi 28 Juin au samedi 05 Juillet 2025

SÉJOUR AU LAC DE SERRE-PONÇON

Le samedi 28 juin 2025, 25 randonneurs se retrouvent à Bréole pour le séjour d'une semaine organisé par Bernard et Christine près du Lac de Serre-Ponçon.











les fleurs et
le dénivelé
parcouru !







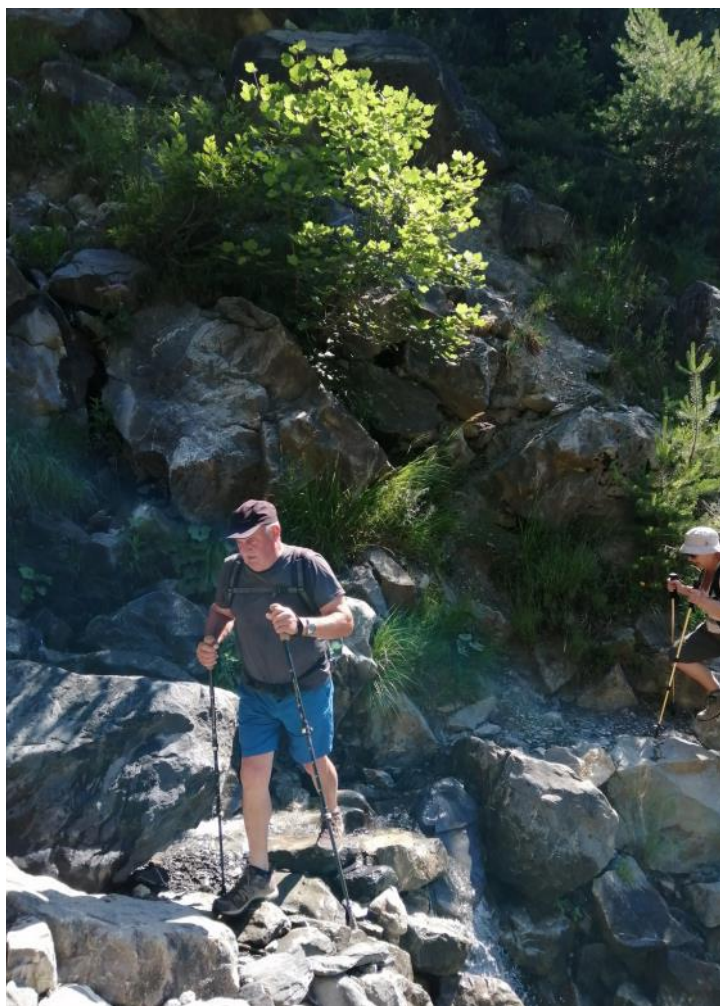




Le
paysage a
blanchi !



Le lendemain,
paysages plus
"nautiques" avec
petits torrents,





Le Rabioux

Les colères du Rabioux ou "l'enragé" ont façonné cette vallée aux falaises impressionnantes : falaises de flysch que sautent les torrents comme celui du Distroit pour donner la belle cascade de la Pisse (80 m). Ces escarpements vertigineux cachent des vallons suspendus

et tranquilles où pâturent vaches et moutons en compagnie de plusieurs centaines de chamois. Des alpages et des falaises, des torrents et des fleurs, des marmottes et des aigles : la vallée du Rabioux héberge avec modestie toutes les richesses de l'Alpe.

Le Crave

Compagnon du vide et de la roche, un petit « corbeau » noir virevolte devant les parois. Le rare Crave, au bec et aux pattes rouges, est chez lui dans la vallée du Rabioux.



Chalets d'estive

Construits il y a bien longtemps, avec la pierre et le bois collectés sur place, les chalets d'estive témoignent de la vie qui animait jadis la montagne l'été venu. Une partie de la famille émigrerait avec le troupeau vers ces "Muandes" pour faner et garder les bêtes.



Les papillons

Sur les versants ensoleillés tel l'adret du Rabioux aux abords de la cascade de la Pisse, on peut facilement observer un grand nombre d'espèces de papillons multicolores.



L'Azuré du serpolet (*Maculinea arion*) passe son stade chenille parmi les fourmis rousses. En échange de quelques larves et jeunes fourmis, elle fait profiter les hôtes de la fourmilière de ses sécrétions sucrées. Les papillons sont des indicateurs biologiques fiables ; ils fournissent de précieuses informations sur la qualité des milieux.

Falaises et éboulement

Présenter l'Embrunais comme "une des anomalies les plus étranges des Alpes françaises" selon l'expression de Raoul Blanchard n'est pas à prendre à mal quand il s'agit de géomorphologie des nappes de charriage. L'aspect feuilleté des falaises est lié à la constitution



sous-marine du flysch, fait de l'alternance de roches tendres (schistes) et de roches dures (grès). La fragilité de ces roches et l'action mécanique du gel et du dégel sont à l'origine d'éboulements fréquents.

Le Traquet motté

Visiteur d'été, le "cul-blanc" perché sur son rocher est à l'affût de ses proies : les insectes. Ce petit passereau des paysages ouverts de l'étage alpin est l'un des oiseaux faciles à observer dans les alpages.

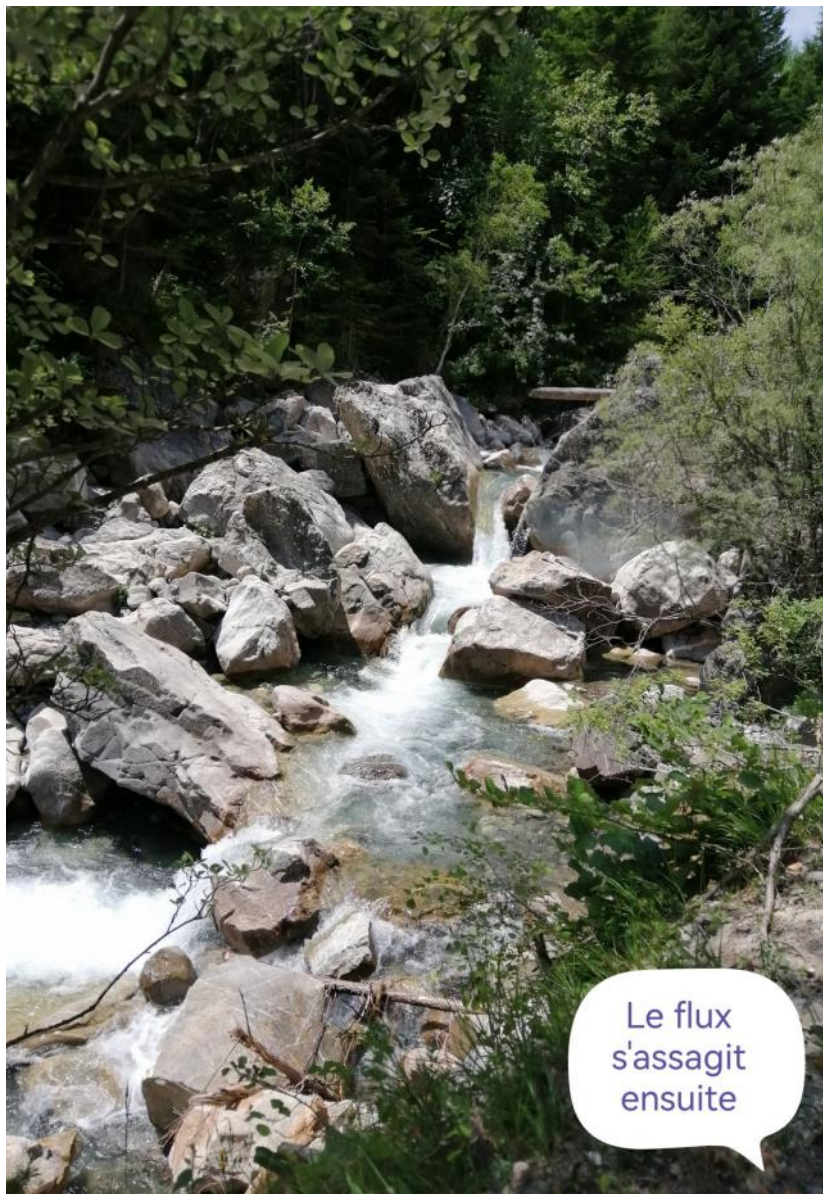


L'Oeil
de bœuf

Un peu de
lecture et
de culture



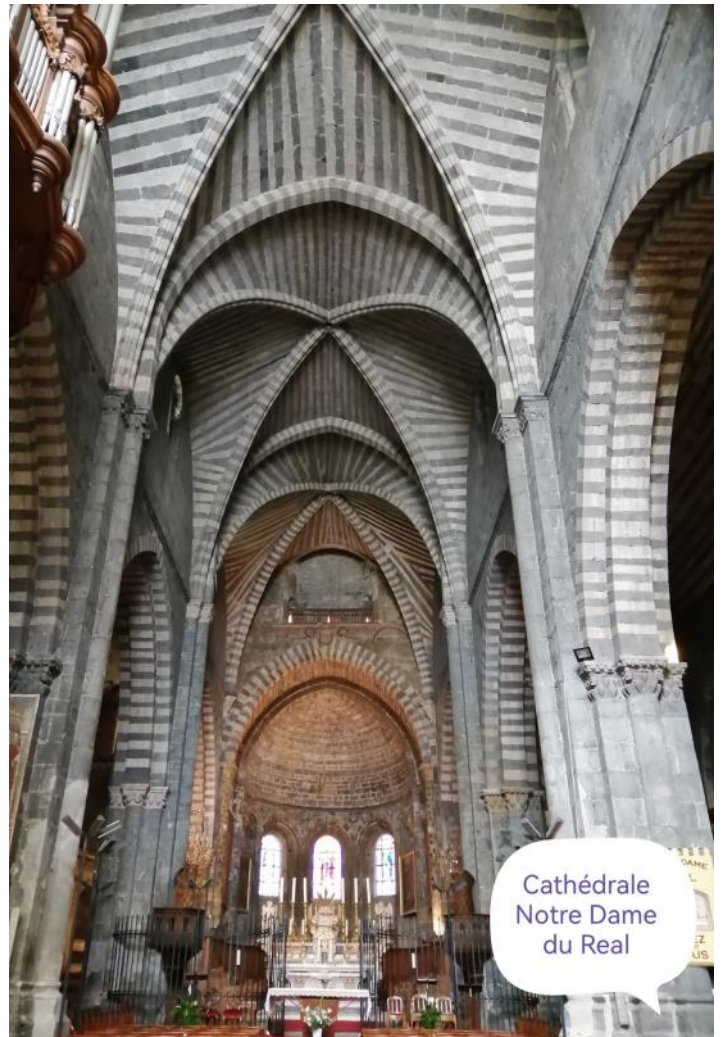
La
cascade
de la Pisse



Le flux
s'assagit
ensuite











Les tourtons des Hautes-Alpes

20 personnes • Préparation : 60 min. • Cuisson : 10 min. • Repos : 180 min.

Ingédients :

- 500 g de farine
- 1 œuf
- 2 dl d'huile
- 50 g de tomme fraîche (faisselle)
- 50 g de gruyère râpé
- 10 g de levure de boulanger
- 1 dl de lait
- 700 g de pommes de terre
- 150 g de poireaux
- 25 g d'échalotes
- 25 g de beurre
- sel et poivre

Mettre 500 g de farine en fontaine dans un saladier. Placer au centre 1 œuf, 1 dl d'huile, le sel, 50 g de tomme fraîche.
Faire fondre 10 g de levure dans 1 dl d'eau ou de lait et l'ajouter à la préparation. Pétrir la pâte.
Laisser reposer 3 heures dans un endroit frais.

Faire cuire 700 g de pommes de terre épluchées.
Faire revenir à la poêle 150 g de poireaux et 25 g d'échalotes dans 25 g de beurre et 1 dl d'huile. Réduire les pommes de terre en purée, y incorporer les poireaux hachés. Ajouter 50 g de gruyère râpé.
La farce doit être molle.

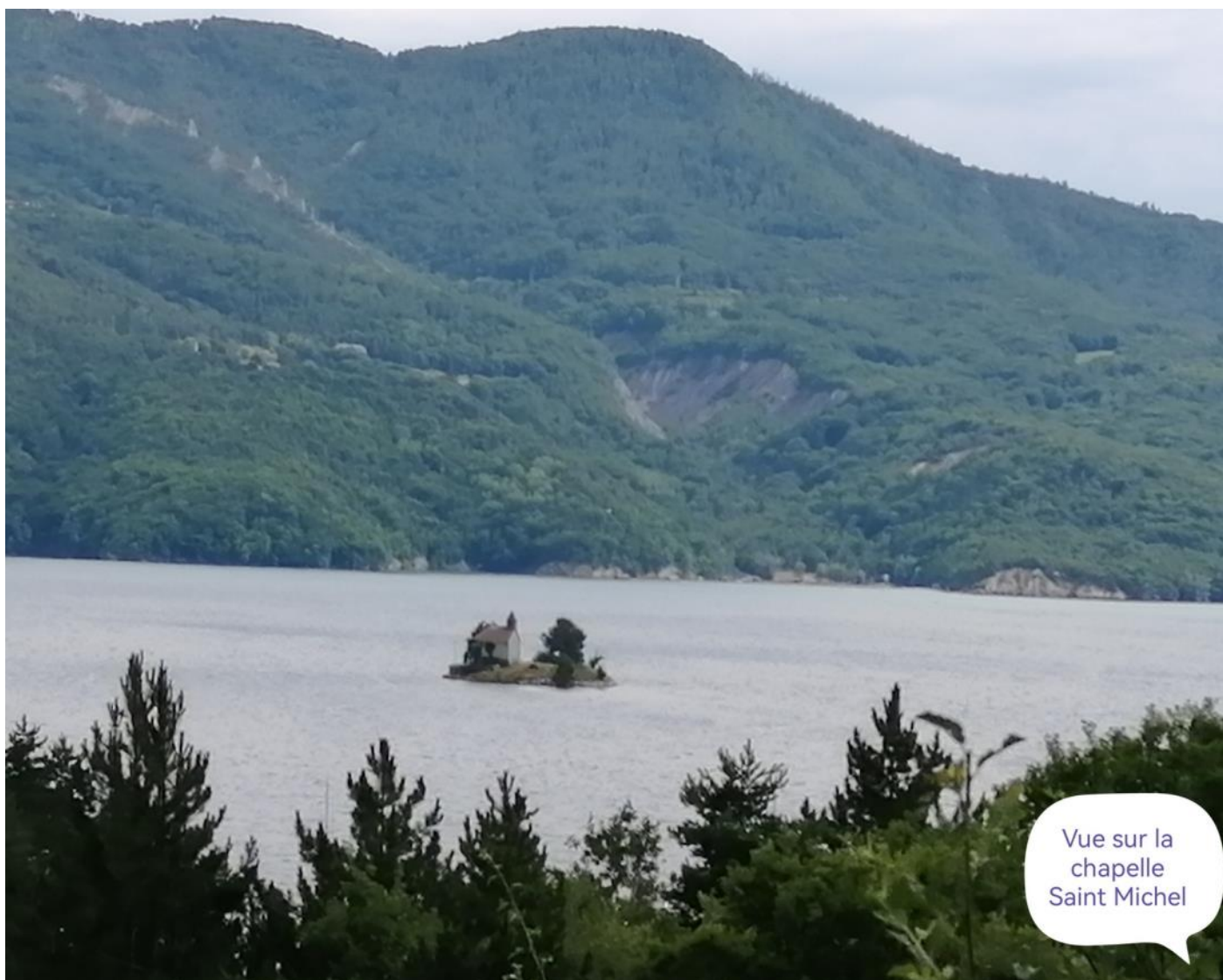
Étaler la pâte au rouleau, poser des petits paquets de farce et rabattre la pâte.
Couper les tourtons avec une roulette, bien souder les bords en mouillant la pâte avec un peu d'eau.

Cuire 5 à 10 minutes dans une friture pas trop chaude.

Pour finir...
On peut congeler les tourtons crus et les faire cuire ensuite.
les décongeler.

Et la bonne cuisine régionale

Bon appétit !





Laissez-vous conter le Pays d'Art et d'Histoire «montagnes de lumières».

Prunières fait partie des 31 communes du Pays «Serre-Ponçon Ubaye Durance», labellisé «Pays d'Art et d'Histoire» par le Ministère de la Culture et de la Communication en 2011.

Prunières côté Lac, entre passé et présent



Rescapée de la mise en eau, car au-delà de la côte 780, la chapelle Saint-Michel que vous apercevez dominait le cours de la Durance et la gare de Prunières au lieu-dit «La Couche» aujourd'hui sous les eaux. Elle témoigne d'une histoire riche, passée et présente.

En 966, aux confins de l'Armorique, des moines vont construire un monastère gigantesque (le Mont Saint-Michel) dédié à l'archange Saint-Michel. Une idée qui fait école et qui voit naître dans le Piémont au X^e

siècle la prestigieuse et puissante abbaye bénédictine de Saint-Michel de la Cluse «Sakra di Michele».

Au début du XI^e (1027), le comte de Provence fonde ici, un petit prieuré dont héritera la Cluse. Il sera tout naturellement placé sous la protection du grand Saint-Michel. En 1408, Jean de Poligny, abbé de Boscodon obtient auprès du Pape son union à Saint-Michel de la Cluse et reçoit en «dot» le petit prieuré dont il ne reste ici que la chapelle et qu'il conservera jusqu'à la Révolution malgré le mécontentement de l'archevêque d'Embrun.

Founded in 1027 by the Count of Provence, the small priory was then linked to the powerful Benedictine abbey of Sacra di Michele in Piedmont. After its union with the Boscodon Abbey in 1408, the priory was given in 'dowry' to the Boscodon Abbey and remained there until the revolution. After the construction of the Serre-Ponçon Dam, only the chapel remains to be seen.

Un peu
d'histoire

Le chantier du siècle.

au XX^e siècle l'histoire de Prunières se confond avec la construction du barrage de Serre-Ponçon. Il a transformé



Des compétences et
des savoirs
insoupçonnés :
pansement d'argile
sur genou
douloureux



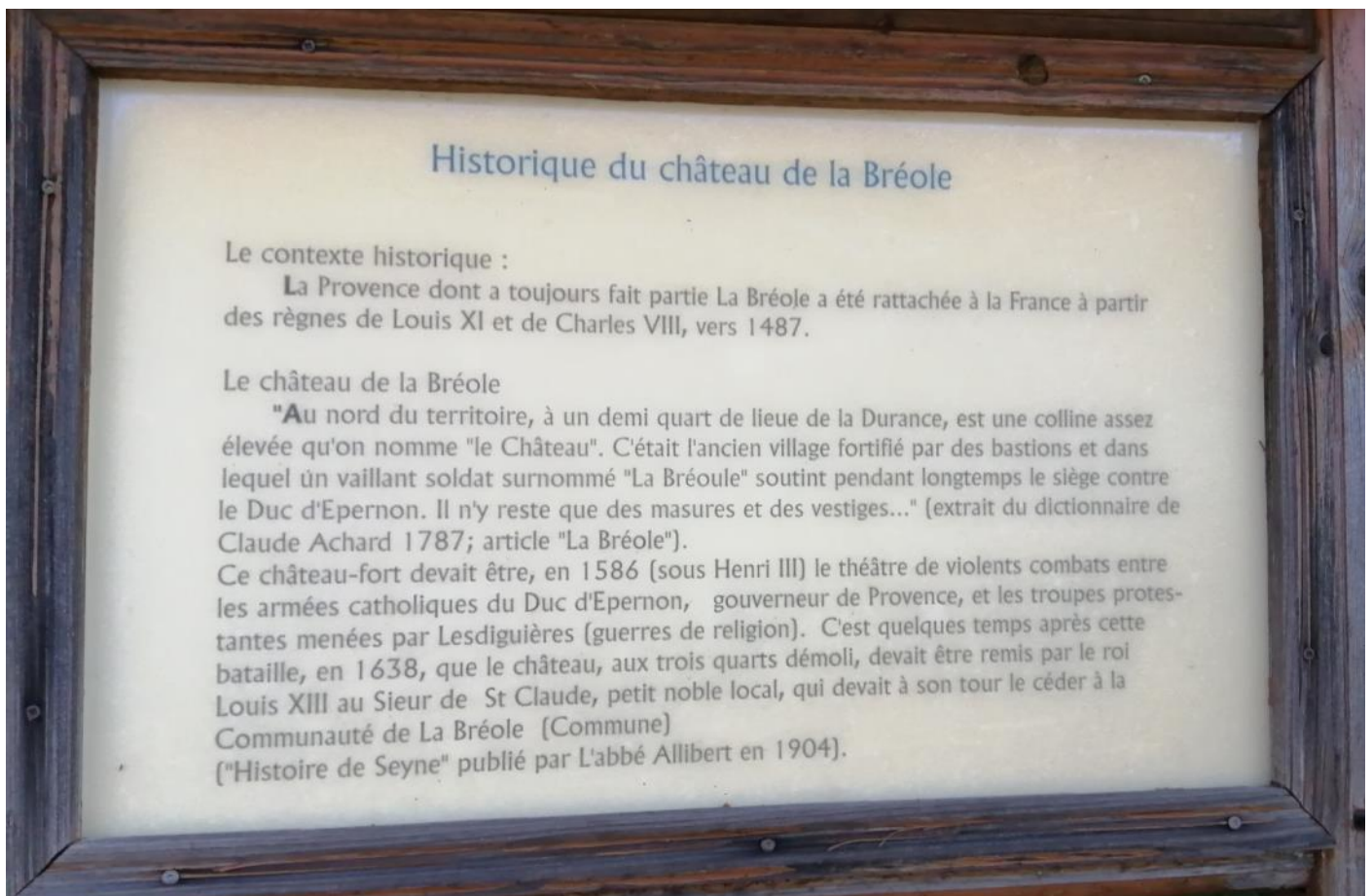
Attendrait-on la
fin d'un discours
pour s'asseoir?
Non, animation du
soir et ici, loto !



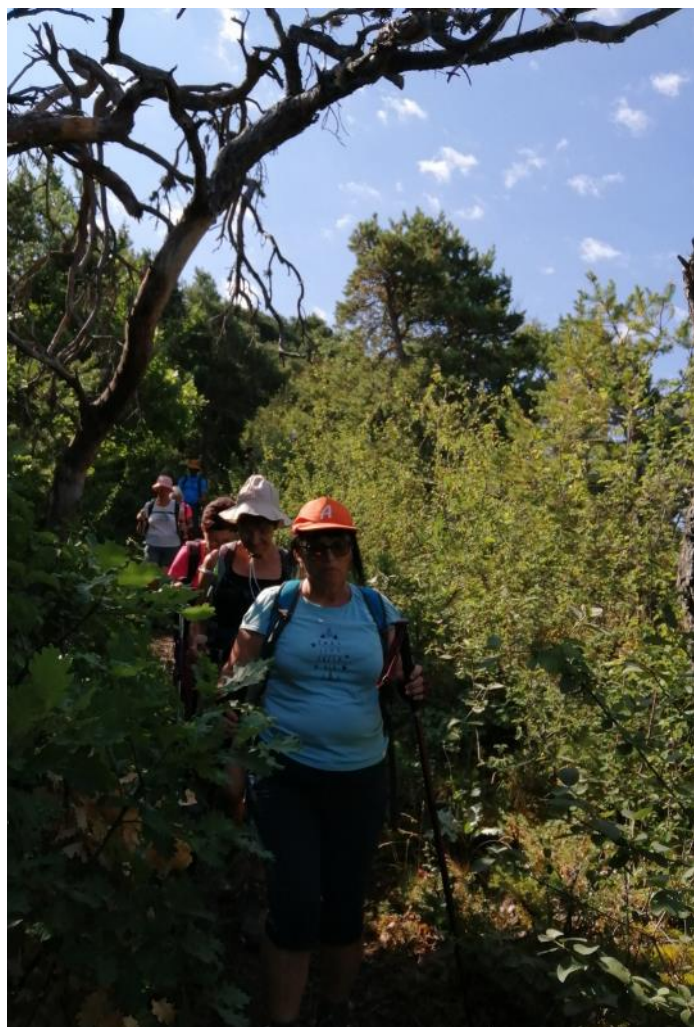
Visite de Breole

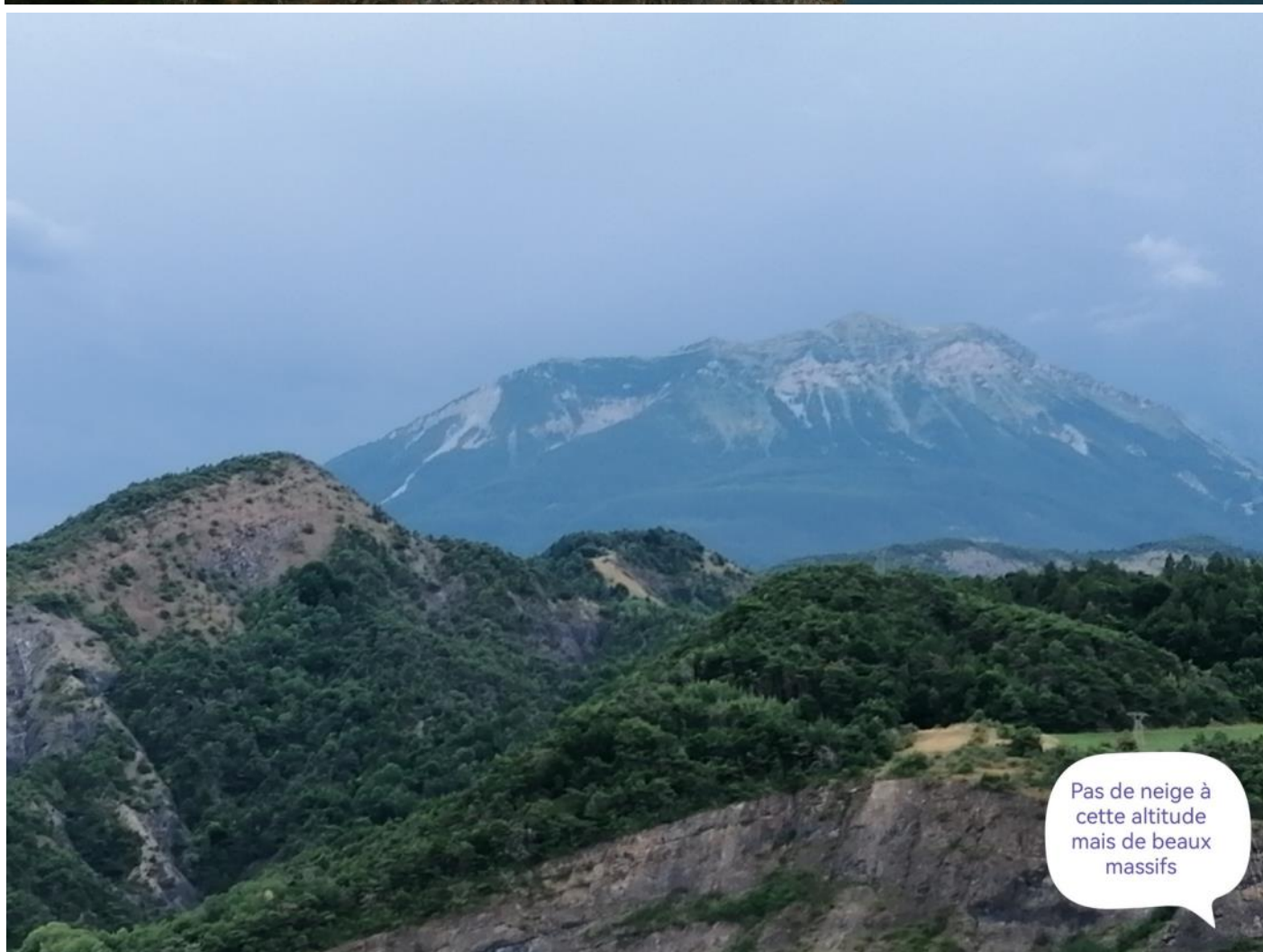


De son château, il ne reste rien, que son histoire !



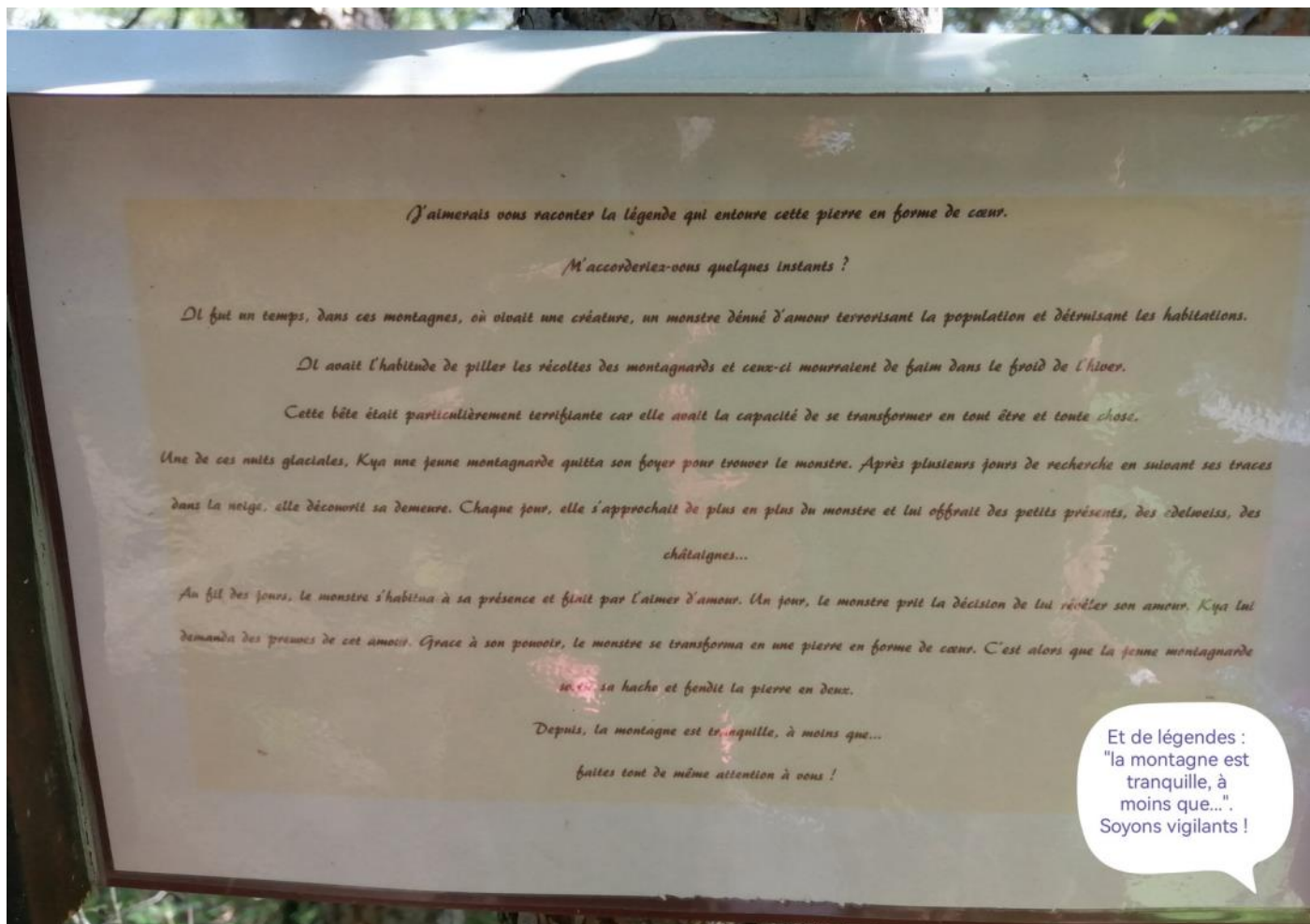






Pas de neige à
cette altitude
mais de beaux
massifs





Et de légendes :
"la montagne est
tranquille, à
moins que...".
Soyons vigilants !

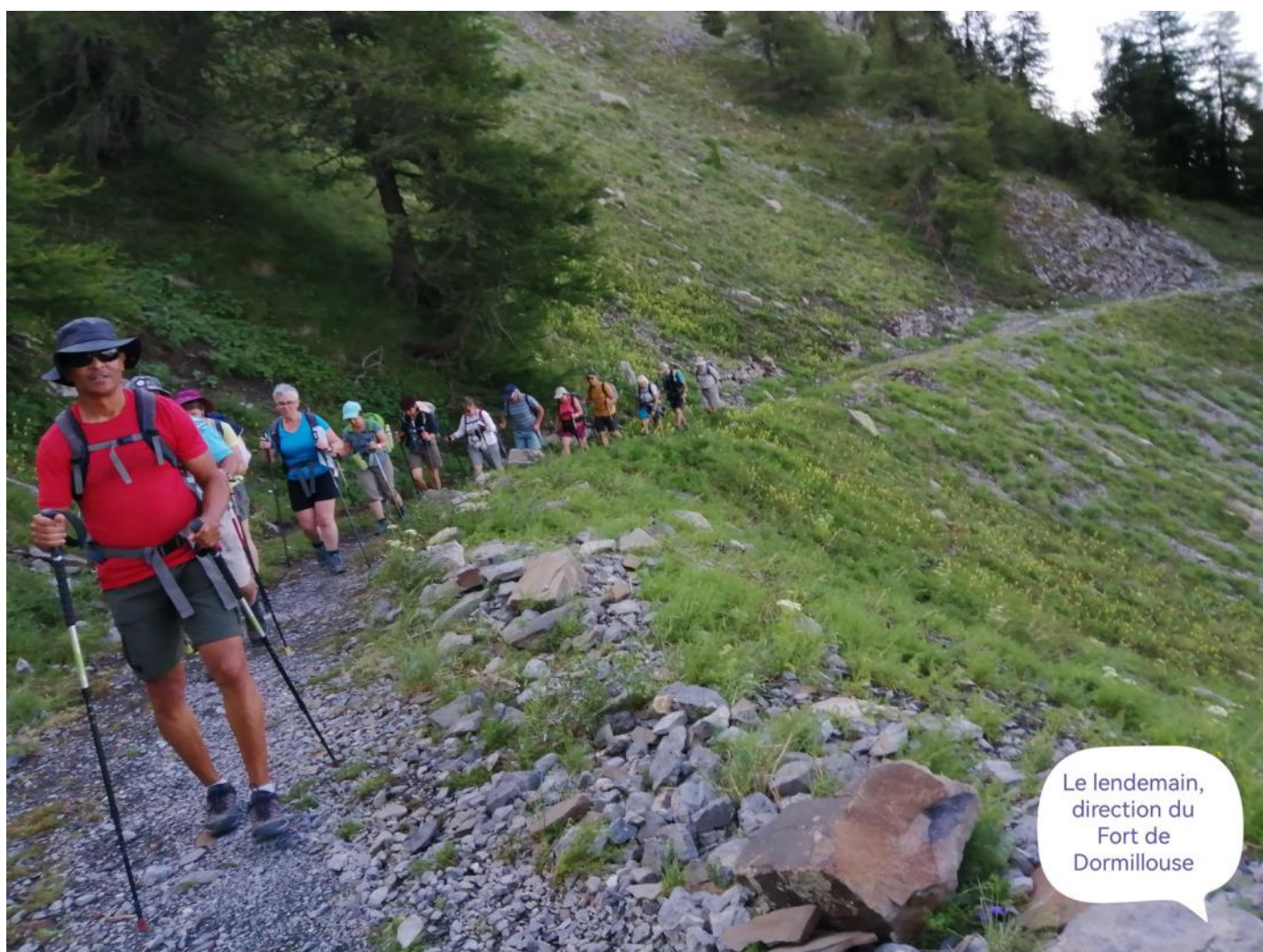


Petite
montée
sous le soleil





Après l'effort,
apéritif au
Rechastel ou au
choix, piscine,
espace détente...



Le lendemain,
direction du
Fort de
Dormillouse







Passage
par des
pierriers













astuce
aj



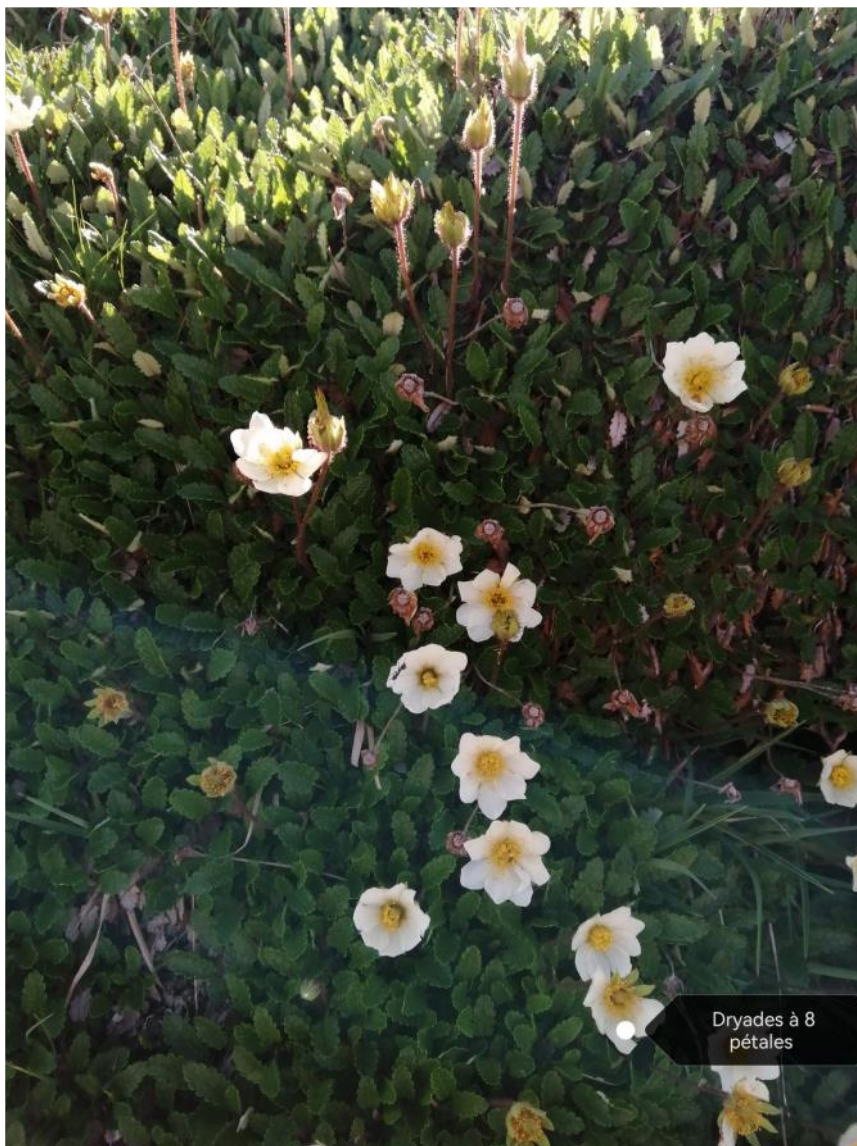
Géranium



Adenostyle des
Alpes



Salsifis





Fritillaire ou ails à fleurs de
narcisse ? Avis aux
connaisseurs !



Lys
martagon



Orchis de Fuchs



Orchis
moucheron



Un grand merci
à Bernard et
Christine pour ce
magnifique
séjour !

**MERCI À BERNARD ET CHRISTINE
QUI ONT ORGANISÉ
CE MAGNIFIQUE SÉJOUR**