

LE MAGAZINE OUTDOOR DE TRANSA

4-seasons

#60 | HIVER 2025

TRANSA
TRAVEL & OUTDOOR



LE GRAND-BORNAND, FRANCE | LENA DRAPELLA

Elles sont là quand vous en avez le plus besoin.

Electron Pro Hoody

Vous pouvez compter sur nos vestes en duvet pour vous tenir au chaud lorsque vous en avez vraiment besoin, quelles que soient les conditions, où que vous soyez.

WWW.RAB.EQUIPMENT

Bonne préparation pour les aventures hivernales

Ton équipement a-t-il besoin d'être contrôlé?
Plus d'informations sur:
transa.ch/fr/services

Lorsque les premières neiges tombent en montagne, il est temps de sortir ton équipement d'hiver de la cave. De plus, nous t'aidons à préparer ton équipement pour la saison: nous proposons une large gamme de services pour les skis, les snowboards ou encore les splitboards. Nous nous chargeons pour toi du cirage des semelles, de l'affûtage des carres, de petites réparations, du montage des fixations ou encore de la découpe des peaux. Avant ta première sortie dans la neige, c'est aussi le moment de faire vérifier ton détecteur de victimes d'avalanches. Nous mettons à jour ton appareil DVA Mammut.

Tes chaussures de ski de randonnée sont trop serrées? Nous les adaptons selon tes besoins. Souvent, un ajustement avec de la chaleur ou une dilatation locale de la coque améliore déjà le confort.

Apporte-nous ton équipement d'hiver. Nous nous ferons un plaisir de te conseiller dans nos magasins de Bâle, Berne, Lausanne, Lucerne, Vevey et Zurich.

Bonne excursion dans la neige!



Nici, conseillère de vente magasin de Bâle



64

HAUTEURS GLACIALES

EXPÉDITION _ Lors de l'ascension d'une montagne au Kirghizistan, Gentiana Zyba et Sandra Christen ont appris qu'un échec pouvait aussi être une réussite.

- 6 **ENTRETIEN** _ Joachim Hellinger, créateur de l'European Outdoor Film Tour.
- 18 **NOUVEAUTÉS** _ Quelles sont les nouveautés de l'univers de Transa et de nos marques?
- 34 **RANDONNÉE À SKI** _ Le Matterhorn-Gotthard-Bahn emmène jusqu'à Conches, le paradis des randonnées à ski.
- 40 **SUISSE** _ Quatre idées de nuitées en pleine nature aux quatre coins de la Suisse.
- 44 **SERVICE** _ La conseillère de vente Gioya te guide dans le choix des bonnes raquettes à neige.
- 48 **PRODUITS** _ Avec ces articles, tu passeras l'hiver bien au chaud.

26

PATAGONIE

MONDE D'IMAGES _ Le photographe de nature Ingo Arndt nous emmène dans ses explorations du sud sauvage de l'Amérique du Sud.



54

JUSQUE DANS LES MOINDRES DÉTAILS

FABRICANT _ Comment la société italienne ATK fait évoluer les fixations de skis de randonnée.

- 58 **AUTRICHE** _ Ski, randonnée, escalade sur glace ou randonnée guidée avec des huskies – activités hivernales variées dans le pays voisin.
- 62 **PERSONNEL** _ Montagne, vélo et basketball: Portrait de Samuel, conseiller de vente au magasin Transa de Lausanne.
- 74 **SORTIE** _ Notre lectorat raconte ses aventures en plein air.

IMAGE DE COUVERTURE: par le glacier du Rhône jusqu'au Damastock, le plus haut sommet des Alpes uranaises. (Photo: Milo Zancichia)

TATONKA®

BACKPACKING. TATONKA.



Production
équitable &
transparente

Découvre le YUKON



Équipements d'extérieur depuis **1993**

Interview Stephan Glocker
Photos EOFT, Joachim Hellinger

ENTRETIEN

UN ÉMER- VEILLEMENT PERPÉTUEL



Slackline au plus haut
niveau: «Out of Frame»
(EOFT 21/22).

C'est l'événement en intérieur incontournable sur le calendrier des fans de plein air: l'European Outdoor Film Tour (EOFT) émerveille le public depuis 2001. Près de 250 000 spectateurs/-trices assistent chaque année à plus de 400 projections de ce programme emblématique culte. Derrière tout cela, il y a beaucoup de travail et d'enthousiasme – et surtout Joachim Hellinger, ou «Helli».



«Nous avons notamment été les premiers snowboarders à tourner à Whistler. Il m’est aussi arrivé de devoir arracher de mauvaises herbes pour gagner ma vie, car j’étais fauché.»

Helli, malgré YouTube et Netflix, des centaines de milliers de personnes dans 15 pays souhaitent chaque année visionner la sélection de films en plein air de l’EOFT. En Suisse également, vous organisez 25 projections. Pourquoi est-ce qu’autant de personnes sont attirées par ce que vous proposez ?

HELLI _ Nos projections éveillent chez beaucoup de personnes un sentiment fort, et cela leur donne l’envie d’entreprendre quelque chose elles aussi. Par exemple, enfin partir faire une randonnée à ski ou à vélo qui est prévue depuis un moment. Ou peut-être faire du rafting en eaux vives en Slovénie ou encore observer les aurores boréales en Norvège. Et les personnes avec qui on voudrait partager l’aventure sont assises juste à côté au cinéma et ont aussi ces étincelles dans les yeux.

Ça a l’air d’être une source d’inspiration et de bonne humeur. Mais quelle quantité de travail est-ce que cela représente ?

H _ Pour organiser une soirée donnée, nous travaillons avec des dizaines de personnes tout au long de l’année. Nous cherchons les histoires, regardons des montagnes de vidéos, participons à tous les festivals. Nous développons des concepts avec les cinéastes, retravaillons leurs prises, reprenons parfois des tournages et effectuons du doublage. Nous produisons d’autres films entièrement nous-mêmes, de l’idée initiale aux dernières modifications. Il arrive qu’on ait un programme, mais pas encore de tournée organisée.

JOACHIM HELLINGER («HELLI»)

... a organisé des camps de ski et des soirées cinéma pendant ses études dans le sud de l’Allemagne, puis s’est intéressé particulièrement pour le cinéma en plein air. Il a ensuite étudié dans des écoles de cinéma à Munich et à Paris. En 2001, il a inventé l’EOFT. Helli (59 ans) vit à Munich et a cinq enfants.

Vous organisez également les tournées vous-mêmes ?

H _ La planification, les lieux, la collaboration avec les sponsors et les ONG, la communication et la formation des présentateurs/-trices, tout. Ensuite, les équipes partent en tournée. La gestion de la soirée, avec la billetterie, la technologie et l’animation, requiert quatre à six personnes, selon la taille de l’événement (entre 500 et 2500 personnes).

Est-ce que tout cet effort était nécessaire pour créer cette «sensation EOFT» ?

H _ Tout doit être parfait: une bonne présentation, une technologie de pointe, une salle pleine et beaucoup d’enthousiasme, l’ambiance pendant et après l’entracte. Cela crée cette impression d’être sur un nuage après la représentation. Le public en veut plus, revient l’année suivante, avec des amis/-es. C’est ainsi que notre communauté s’est développée au fil des années.

Constituer un programme de films d’aventure puis partir en tournée pour les montrer – qui a eu cette idée ?

H _ Les Américains, dans les années 1960, avec les films de surf et de ski. En Europe, quelques Français se sont lancés dans ce milieu dans les années 1970. J’ai été en contact avec eux, pour la première fois quand j’étais écolier.

Tu t’es vraiment déjà lancé dans le cinéma lors que tu étais encore à l’école ?

H _ Plus dans l’événementiel. Dans les années 1980, un ami et moi avons organisé des séjours au ski pour nos camarades de classe, notamment pour pouvoir y participer gratuitement. Nous nous sommes occupés de la réservation du chalet, de l’achat des billets de remontées mécaniques, de la location du bus, de la préparation d’une compilation avec Ambros et Pink Floyd pour le voyage. Nous avons beaucoup skié et aussi beaucoup fait la fête. Le seul adulte était le chauffeur de bus. Ces camps de ski ont également été filmés en Super 8, un format analogique de 1965. Mais nous n’avions que quelques minutes de film, donc nous nous sommes procuré du matériel supplémentaire pour la soirée de projection, comme des films du skieur acrobatique Fuzzy Garhammer.

En haut: «Into Twin Galaxies» (EOFT 17/18): Sarah McNair-Landry, Ben Stookesberry et Erik Boomer traversent le Groenland.

En bas: «North of the Sun» (EOFT 12/13): deux Norvégiens résistants au froid passent l'hiver à surfer dans le cercle polaire arctique, ramassant trois tonnes de déchets plastiques sur leur chemin.



Tu as diffusé des films professionnels en prélude, avant ton propre film Super 8?

H _ Ça a marché; les gens se sont déchaînés et en ont voulu plus. Il n’y avait pas Internet, pas de DVD, pas de télévision privée. On ne pouvait regarder ce genre de choses nulle part ailleurs. J’ai ensuite participé à la «Nuit de la Glisse» en France, qui était la première véritable tournée cinématographique en plein air consacrée au surf et au ski en Europe. On a pu y découvrir le tout premier snowboard de l’histoire. On n’avait pas ça en Allemagne. Bien sûr, j’ai tout de suite demandé aux producteurs français si je pouvais utiliser leur matériel pour notre prochaine soirée cinéma.

Cela a certainement été très apprécié...

H _ Oui, curieusement, ils ne voulaient pas faire la première partie d’un film Super 8. Mais nous

sommes restés en contact. Une fois l’école secondaire terminée, les camps de ski ont pris fin, mais l’expérience communautaire des soirées cinéma a perduré. J’ai donc continué à envoyer des demandes en France – et soudain un jour, on m’a dit: d’accord, tu peux organiser la projection. Mais il faut au moins 500 spectateurs/-trices!

Du jour au lendemain, tu es devenu organisateur d’événements professionnel?

H _ Mes amis et moi étions en service civil et faisons du bénévolat en Birkenstocks. En tant que particuliers, nous avons loué une salle à Stuttgart et avons fait de la publicité de manière effrénée: nous avons récupéré des affiches à Chamonix, les avons placardées dans la moitié de la Souabe, contacté les clients des magasins de sport et de surf, distribué des flyers et contacté les rédactions de journaux. Nous avions tellement peur que per-



sonne ne vienne. Et finalement, nous étions pleins à craquer! La salle était bondée, l’excitation à son comble, l’ambiance chaotique avec des boissons renversées, et il restait encore une centaine de personnes dehors qui voulaient entrer. Le propriétaire d’un magasin de surf s’est éloigné de nous sur la scène, voulant prendre ses distances par rapport au bazar général. Dès le début, la foule était en délire: applaudissements tout au long de la projection, acclamations à chaque film, ambiance digne d’un concert de rock. Tout était nouveau, tout était fantastique. La même année, nous organisé d’autres représentations à Karlsruhe, Munich, Ulm et Constance.

L’entreprise française était-elle satisfaite?

H _ Absolument. Je voulais alors me consacrer à mes études, mais la société française m’a proposé d’accompagner un tournage. Les sociétés américaines avaient investi de l’argent dans leurs projets et cherchaient quelqu’un parlant anglais et français, capable de gérer les finances sur place. C’était moi.

Tu es devenu en quelque sorte directeur de production?

H _ Ça semble stylé, mais c’était en réalité complètement fou. J’ai dû partir au Canada pour trois semaines et ai garé ma voiture à l’aéroport – que je n’ai retrouvée que six mois plus tard pour rentrer chez moi! Six mois de montagnes russes: nous avons notamment été les premiers snowboarders à tourner à Whistler. Il m’est aussi arrivé de devoir arracher de mauvaises herbes pour gagner ma vie, car j’étais fauché. Et puis c’était reparti pour un tour: il y a un tournage de surf à Hawaï, tu peux venir pour nous? Soudain, je me suis retrouvé au cœur de l’élite mondiale du windsurf. Les infos suivantes: le montage et la postproduction se déroulent à Los Angeles. Loue un espace, engage un monteur et assure-toi que tout fonctionne.

Et tout ça au début de la vingtaine?

H _ Et sans aucune idée de ce que je faisais. Le monteur me sauvait en me disant chaque matin quoi faire. Fais ci, prends ça, paye telle ou telle facture. Les tables de montage coûtaient 1600 dollars par semaine. Quand il n’y avait plus d’argent, la société de location venait récupérer le matériel.



«Le film EOFT parfait est une expérience cinématographique qui vous transporte dans un monde inconnu et vous fait découvrir des protagonistes passionnants.»

Œuvre phare: le film de VTT «Where the Trail Ends» dure 90 minutes en version originale et s'adresse principalement aux fans de cyclisme. La version pour l'EOFT 12 / 13 a été condensée en 12 minutes et a même fasciné les non-cyclistes.

J'ai commencé à travailler dans le bâtiment jusqu'à ce que de nouveaux fonds arrivent de France – j'ai alors reçu des sommes à cinq chiffres en liquide via Western Union, que j'ai immédiatement dépensées. J'étais complètement à sec. Mais les films de snowboard et de surf étaient terminés, et notre tournée réalisée dans 40 villes allemandes en 1988 a été un grand succès.

Mais as-tu tout de même fait autre chose après cette expérience?

H _ Deux ans plus tard, nous avons arrêté les tournées de films. En partie pour des raisons personnelles, en partie parce que notre genre de film était désormais disponible à la télévision ou en vidéo. J'ai étudié à l'école de cinéma de Munich, obtenu des bourses en Californie et en France, effectué un stage chez Sony Pictures et quitté le monde du sport pendant un temps. En 1996, j'ai fondé «HelliVentures», ma propre société de production de documentaires, de films d'entreprise et de spots publicitaires. L'entreprise a bien marché, et c'est encore le cas aujourd'hui. Le plein air et l'aventure ont repris de l'importance et sont restés une source de plaisir. Et puis j'ai rencontré Thomas.

Thomas Witt, l'autre esprit créatif derrière l'EOFT...

H _ Exactement. Une ancienne connaissance originaire de Hambourg, responsable médias et marketing, qui tournait visiblement un peu en rond. Thomas a suggéré de relancer le combo «programme de films + tournée». Nous avons ensuite longuement peaufiné le concept, avons frôlé la faillite avec un tournage au Népal et au Tibet, et avons acquis notre première expérience événementielle. Finalement, en 2001, nous avons lancé le premier EOFT.

Vous étiez sans doute encore un peu éloigné des chiffres d'audience d'aujourd'hui?

H _ Quiconque assiste à une projection, revient généralement pour les suivantes. Mais comment faire pour attirer un public pour la première représentation de l'EOFT? C'était un véritable travail préparatoire. Pendant les dix premières années, Thomas et moi avons régulièrement investi les

La designer Sheri Tingey façonne le monde tel qu'elle le voit. Elle est l'inventrice du packraft moderne (EOFT 25 / 26).



bénéfices d'autres projets dans l'EOFT. Toutefois, Mammüt et Gore ont été de fidèles sponsors. Nous avons également obtenu de nombreux partenaires sur place, dont Transa en Suisse. Tout le monde a apprécié l'EOFT et c'est ainsi que les choses ont commencé.

En 2001, des acrobaties de parkour et du base jump ont été montrés pour la première fois à l'écran, ainsi que des extraits époustoufflants d'escalade et de ski, et des aventures en voilier à travers l'Antarctique. Comment est-ce que vous parvenez à un tel mélange chaque année?

H _ Nous disposons de 120 minutes et de six ou sept films pour captiver tout le monde. De belles images et de l'action, c'est bien, mais présenter des histoires captivantes avec des messages forts sont plus importants. Nous planifions toute la soirée comme une pièce de théâtre: Quel type d'introduction aura quel effet? Quelles séquences choisir juste avant l'entracte? Y aura-t-il ensuite une présentation spéciale après la projection? Quels sentiments procureront les films?

À quoi ressemble le film EOFT parfait?

H _ À une expérience cinématographique qui vous transporte dans un monde inconnu et vous fait découvrir des protagonistes passionnants. Il peut s'agir de héros sportifs ou d'amateurs créatifs.



Le plus beau tournage d'Helli: l'ascension du Mont Blanc avec la chanteuse française Zaz et son groupe. Une fois arrivée au sommet, elle chante «Je veux» (EOFT 12 / 13).

De plus, le public doit pouvoir facilement s'identifier aux scènes projetées: même avec des sujets extrêmes, il faut que cela parle aux spectateurs/-trice pour que chaque personne puisse vivre le moment. Les meilleurs films ont quelque chose d'archaïque, avec le parcours d'un héros avec ses doutes, ses adversités, ses défaites et, espérons-le, à la fin: sa rédemption.

Y a-t-il un film de ce calibre cette saison?

H _ Bien sûr: dans «Les Jours Sauvages», quatre garçons de Chamonix partent pour l'Alaska. Là-bas, ils se lancent dans un périple de 50 jours, en toute autonomie, sans aucune aide extérieure. Le film

ORTOVOX

draw your line

the mountain is your canvas
the ravine series

ortovox.com



permet de découvrir la nature sauvage et l'immensité des paysages, mais offre aussi un bon aperçu des relations et des conflits au sein d'une équipe. Une pure aventure, un véritable moment fort. Mais on peut aussi y parvenir à plus petite échelle: Tobî Renggli, dont vous avez déjà parlé dans 4-Seasons, traverse à vélo tous les cantons suisses, gravit la plus haute montagne de chaque canton et mange à chaque fois un croissant au sommet. Le bike-packing et les randonnées en montagne à deux pas de chez soi, présentés par un protagoniste incroyablement sympathique – c'est aussi ça l'EOFT.

Tu contribues aussi au programme avec des films. Quel a été ton tournage préféré?

H _ Peut-être celui sur le Mont Blanc. En 2012, Mammüt a fêté ses 150 ans en réalisant 150 projets sur des sommets. Je voulais faire quelque chose avec la musique. Sur un coup de tête, j'ai demandé à la chanteuse française Zaz si elle serait partante pour chanter son tube «Je veux» sur le Mont Blanc...

Zaz est une superstar en France...

H _ Absolument. Je l'ai rencontrée dans un bar parisien: elle et ses musiciens ont accepté le challenge et ont commencé à s'entraîner. Tout a bien marché, jusqu'au moment où nous avons dû interrompre l'ascension à cause du risque d'avalanche. Le projet était tombé à l'eau, et Zaz était

déjà en tournée au Japon. Mais un petit créneau s'est ensuite dégagé, peu de temps avant la première de l'EOFT. Alors, on a fait une deuxième tentative. Nous avons atteint le sommet avec un guide de haute montagne et une contrebasse. Quelqu'un s'est précipité dans la vallée, où le monteur nous attendait déjà. La mise en scène de Zaz sur le Mont Blanc a fait la une des journaux télévisés français avec huit millions de téléspectateurs/-trices – et notre film EOFT était alors prêt à être projeté. Il y a eu énormément de retours positifs, car l'histoire est si originale, drôle et poétique.

Comment te sens-tu pendant un événement EOFT?

H _ es gens nous accordent toute leur attention pendant deux heures et demie. Tout le monde regarde dans la même direction, personne son smartphone. Le public s'émerveille, s'enthousiasme, cogite. Il y a des applaudissements et des rires, plus d'interactions que pour n'importe quel autre film, et un sentiment de communauté plus fort que sur YouTube. Et quand tout le monde rentre chez soi ravi, je le suis aussi. À chaque fois.

•

L'EOFT 2025

...suscite l'émerveillement et l'enthousiasme: Au programme: une découverte de l'Alaska, une alpiniste s'agrippant avec force sur la roche et un voyage vers les plus hauts sommets de Suisse. Avec ta TransaCard, tu bénéficies de 15% de rabais sur ton ticket en ligne. Plus d'informations sur: transa.ch/fr/eoft



BOSCH

Des technologies pour la vie



Nouvelle motorisation Performance Line PX

L'alliance de la passion pure et de la puissance premium – la motorisation idéale pour vos randonnées et vos sorties sportives.

eBike Systems

Débutez l'aventure:
bosch-ebike.com/ch-fr/produits/performance-line-px



QUOI DE NEUF?

NOUVEAUTÉS



Photo: Ruedi Thoni



Loue ton équipement

Réserve dès maintenant ton équipement de sports d'hiver.

Pour tes aventures, tu n'as pas nécessairement besoin d'acheter du matériel neuf. Dans tous nos magasins, nous proposons la location des raquettes à neige, des bâtons et des équipements de sécurité en cas d'avalanche. Tu peux également louer des skis et des chaussures de randonnée dans nos magasins suivants: Zurich Europaallee, Markthalle Bern, Bâle, Lausanne, Lucerne, Vevey et Zermatt. De plus, si tu souhaites ensuite acheter l'équipement loué, nous te créditerons jusqu'à deux jours de location. Réserve ton équipement en ligne en toute simplicité: transa.ch/rent

ÉVÉNEMENTS: HIVER 2025 / 26

Sur transa.ch/events, tu trouveras des informations détaillées et des actualités concernant tous nos événements.



SOIRÉES D'INFO AVALANCHES

transa.ch/soirees-info-avalanches/

Tu souhaites faire une randonnée à ski ou en raquettes, mais tu n'as pas les connaissances nécessaires pour te sentir en sécurité sur le terrain? Alors les soirées d'information sur les avalanches sont exactement ce qu'il te faut. En ligne ou dans nos magasins, Transa et l'école d'aplinisme Höhenfieber transmettent des informations sur les thèmes suivants: méthode de décision 3x3, bulletin d'avalanche, évaluation du risque d'avalanche, sauvetage en avalanche et bien plus encore.

GRAVURE GRATUITE SUR UN COUTEAU DE POCHE

transa.ch/gravure-couteau

Fais graver gratuitement ton nouveau couteau de poche ou offre un cadeau très personnalisé à quelqu'un – parfait aussi pour Noël. En novembre et décembre, ce service est disponible dans les magasins Transa de Bâle, Markthalle de Berne et Zurich Europaallee.

WINTERWEEKEND

transa.ch/winterweekend

Mêler plaisir et apprentissage: Les 17 et 18 janvier 2026, nous te proposons, en collaboration avec l'école de montagne Höhenfieber, une randonnée à ski de deux jours dans les Fideriser Heuberge.

ATELIERS EN JANVIER

ATELIER DE FARTAGE DE SKIS AVEC TOKO

transa.ch/atelier-cire-a-ski

En collaboration avec Toko, nous prodiguerons en janvier des conseils et astuces sur l'entretien des skis et expliquerons comment farter correctement les skis.

ATELIER PEaux DE PHOQUE AVEC COLLTEX

transa.ch/atelier-peaux-de-phoque

En janvier, nous t'expliquerons tout sur les peaux de phoque avec Colltex. Tu peux également faire contrôler l'état de tes propres peaux de phoque.

Vers les sommets

Le déménagement d'Aeschengraben est terminé: notre nouveau magasin Transa à la gare de Bâle CFF est ouvert depuis mi-octobre. Des skis aux tentes, tu peux t'équiper en vue de ta prochaine aventure dans notre magasin sur trois étages. De plus, une expérience shopping exceptionnelle attend nos plus jeunes clients/-es, et pas seulement: à l'intérieur du magasin figure un spectaculaire sentier dans les arbres – une grande première en Suisse. Passe donc nous voir et découvre notre nouveau site.

Photo: Selina Schneider



Actualités de la marque

L'assortiment Transa comprend environ 42 000 articles de plus de 500 marques. Nous te présentons ici les nouveautés dans notre palette produits.

Auftriib Cramplifier
(n° d'article: 342764, CHF 229.90).



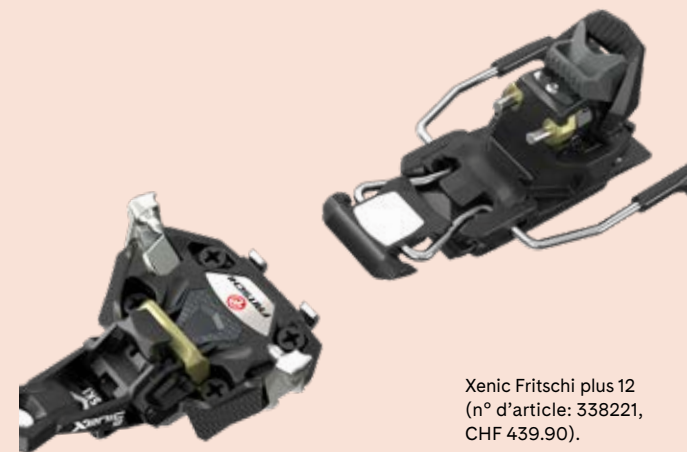
L'outil idéal pour les routes escarpées

Si tu t'es bloqué/-e dans des couloirs rocheux abrupts avec tes skis de randonnée ou en boot-packing classique, le Cramplifier te sera d'une grande aide: les plaques légères, robustes et de haute qualité se glissent dans n'importe quel sac à dos et se fixent à l'aide de crampons sous des chaussures de ski, de snowboard ou d'alpinisme compatibles. La flottabilité accrue te permet d'avancer efficacement dans la neige profonde et les crampons t'offrent l'adhérence dont tu as besoin dans les passages verglacés ou caillouteux.

Nouveauté: les skis de ZAG

Chamonix est considérée comme la Mecque des randonnées à ski et des descentes freeride spectaculaires. C'est là, au cœur du massif du Mont-Blanc, que les modèles de skis ZAG ont vu le jour. En 2003, le fondateur Stéphane Radiguet introduit la forme rocker, révolutionnant ainsi le marché du ski. Dès lors, une flottabilité optimale et des virages sans effort sur les pentes hors-piste permettent aux skieurs/-euses de ressentir la sensation du surf dans la neige profonde. En 2008, ZAG va plus loin en ajoutant un rocker aux spatules du modèle SLAP twin-tip. Avec la gamme UBAC créée en 2012, ZAG transpose les caractéristiques de maniabilité éprouvées des skis larges aux skis de randonnée, désormais non seulement généreusement dimensionnés, mais aussi extrêmement légers. Les deux modèles sont désormais disponibles chez Transa dans différentes versions.

ZAG Ubac 95
(n° d'article: 338711, CHF 699.90).



Xenic Fritschi plus 12
(n° d'article: 338221, CHF 439.90).

Ascension rapide, descente sûre

Les skieurs/-euses de randonnée connaissent le dilemme: un équipement léger permet d'économiser de l'énergie à la montée, mais compromet généralement les performances à la descente. Le nouveau Xenic plus 12 de Fritschi, avec sa valeur de déclenchement DIN/Z de 6 à 12, offre une stabilité et une transmission de puissance inégalées, tandis que son poids de seulement 335 g, bouchon compris, ne vous ralentira pas à la montée. Par ailleurs, deux nouvelles cales de montées (7° et 11°) permettent une adaptation flexible au terrain. Les axes avant réglables horizontalement, éprouvés, empêchent les déclics accidentels et éliminent le besoin d'un système de verrouillage supplémentaire à l'avant.

Veste hardshell pour toutes les situations

Randonnées en haute montagne, équipement lourd et météo imprévisible: Lorsqu'une protection optimale contre les intempéries est une priorité absolue, la veste alpine Latok est le choix idéal. Le tissu Gore-Tex Pro 3 couches aux épaules et aux manches assure une résistance maximale à l'abrasion. Parallèlement, un tissu plus léger au niveau du torse offre une liberté de mouvement optimale et une meilleure respirabilité. Cette veste est donc idéale pour les alpinistes aux exigences élevées, en déplacement toute l'année et par tous les temps.

Rab Latok Mountain
GTX Jacket Women's
(n° d'article: 334052, CHF 549.90).



Prêt pour la poudre

Ce sac à dos alpin technique et résistant aux intempéries de Patagonia est idéal pour les randonnées à skis, les escapades dans un refuge et les descentes rapides dans la poudreuse. L'ouverture arrière permet d'accéder rapidement au compartiment principal sans que la neige ne pénètre dans le sac. Dans le compartiment spacieux pour matériel d'avalanche du PowSlay Pack, tu as toujours à portée de main une pelle, une sonde, un piolet ou une scie à neige. Les fixations pour skis, snowboard et casque peuvent être rangées lorsque tu ne les utilises pas et un compartiment zippé extra-large offre de la place pour ton masque de ski, ta radio et tes en-cas.



Patagonia
PowSlay Pack
(n° d'article: 334900, CHF 229.90).

Actualités de nos partenaires

Transa travaille en étroite collaboration avec de nombreux partenaires. Quelles sont les nouveautés dans le domaine des partenariats?

BLOK

Lieux de rencontre Bloc d'escalade

Le Rolling Blok Tour est une initiative qui connecte les gens par le biais de l'escalade de bloc et qui fait ainsi bouger plus que quelques muscles. Un bloc d'escalade mobile parcourt la Suisse et les pays limitrophes. La start-up Blokwelt propose gratuitement des ateliers, des conférences et des blocs inclusifs sur les nombreux sites. Le «BLOK» met en relation des personnes d'origines, d'horizons et de compétences différents de manière ludique, sportive et axée sur les solutions. L'objectif est de renforcer la cohésion sociale ainsi que la santé physique et psychique. Transa se réjouit de sponsoriser le Rolling Blok Tour. Découvre les endroits où passe le «BLOK» sur blokwelt.ch/rolling-blok

Photo: Harnes Tell



Photo: POW

Les fans d'activités en plein air réclament une meilleure défense du climat en Suisse: en tant que membre de la communauté suisse des amateurs/-trices de plein air, nous vivons au plus près les changements de la nature. Voilà pourquoi nous soutenons la pétition de notre partenaire Protect Our Winters Switzerland (POW) et exigeons en Suisse des mesures de protection du climat efficaces qui contribuent au changement ici et maintenant. Que demande la pétition? Les

émissions produites en Suisse doivent également être réduites dans notre pays afin de protéger nos montagnes et nos glaciers. Nous souhaitons nous engager ensemble pour une politique du climat qui tienne compte des défis auxquels la Suisse est confrontée. De la partie?

Clique ici pour accéder à la pétition:
keep-swiss-glaciers-cool.ch/francais

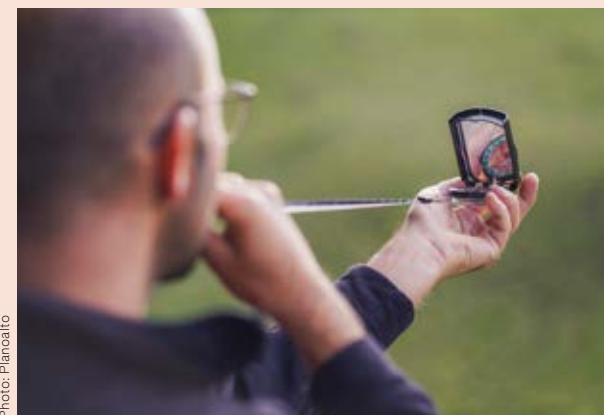


Photo: Planoalto

Offre de formation pour la montagne

En 2026, l'institut de formation Planoalto proposera à nouveau une formation aux guides de montagne ainsi qu'aux animateurs/-trices avides d'aventure souhaitant se spécialiser en randonnée, trekking et raquettes à neige. Cette formation permettra d'acquérir des compétences professionnelles de guide de montagne ainsi que des connaissances sur la nature et l'environnement. Plus d'informations sur fr.planoalto.ch

«Think Climb Live» – nouvelle école d'alpinisme partenaire en Suisse romande



Photos: Think Climb Live

Qu'il s'agisse d'escalade, de randonnée ou de préparation d'itinéraire: avec «Think Climb Live», les clients/-es de Transa ont désormais un partenaire professionnel à leurs côtés pour les sports de montagne.

Nous nous réjouissons d'avoir trouvé pour la première fois avec «Think Climb Live» une école d'alpinisme partenaire en Suisse romande. Tu peux dès à présent réserver des guides de montagne professionnels/-les pour tes aventures estivales ou hivernales en Suisse romande ou pour des excursions individuelles. Des randonnées privées aux cours de formation, l'école d'alpinisme propose une offre attrayante. Avec la TransaCard, tu bénéficies d'un rabais de CHF 30 sur chacune de tes réservations.



DÉCOUVREZ KEB GORE-TEX® - PLUS FJÄLLRÄVEN QUE JAMAIS



S'obstiner à dire Non aux PFAS* depuis 2009 signifiait aussi dire non au leader mondial de l'imperméabilité, le Gore-Tex®. Mais aujourd'hui, leur dernière technologie (la membrane ePE) à déperlant durable ne contient pas de PFAS, et nous pouvons enfin collaborer pour développer des hardshells Fjällräven plus Fjällräven que jamais : plus fonctionnels, plus durables, toujours intemporels et réparables, et qui offrent la Guaranteed to keep you dry®.

*Substances perfluoroalkylées et polyfluoroalkylées

Photos Ingo Arndt | Texte Philip Baues

LE CHARME DU SUD SAUVAGE



Page 26 / 27: dans le «Lago General Carrera» se trouvent les grottes de marbre «Las Cavernas de Mármol», dont les formes et les couleurs ont été façonnées par l'érosion au fil des millénaires.

À gauche: dans les vastes paysages de Patagonie, les pumas timides vivent dans des conditions idéales. Toutefois, les capturer en photo exige de la patience.

Paysages de couleur bleu glacier, steppes balayées par le vent et faune fascinante: le photographe de nature Ingo Arndt a immortalisé la beauté sauvage de la Patagonie avec son appareil photo.



En haut: Dans la partie argentine de la Patagonie, il y a beaucoup de régions désertiques. Les Andes font office de barrière pour la pluie. Les minéraux colorent en rouge les sédiments du sol.

À droite: L'oie de Magellan paraît délicate et fragile, mais en Patagonie, elle brave le vent, la neige et la grêle. Le mâle est de couleur blanche, la femelle de couleur foncée.





En hiver, les guanacos migrent vers des altitudes plus basses où ils ont plus facilement accès à la nourriture dans la neige. Ils doivent faire preuve de prudence, car ils sont la proie principale des pumas.



INGO ARNDT

Que ce soit au beau milieu de pumas en Patagonie ou au cœur d'une ruche, Ingo Arndt trouve toujours des sujets photo époustouffants. Depuis plus de trente ans, il parcourt le monde à la recherche de la photo parfaite, parfois pour «GEO», parfois pour «National Geographic», toujours avec pour objectif de capturer la beauté et la fragilité de la nature. Il a reçu de nombreuses récompenses pour son travail, dont celle de photographe animalier de l'année, le titre le plus prestigieux dans le domaine de la photographie de nature. Ses séries «Animal Feet» et «The Pumas of Patagonia» ont également valu à Ingo Arndt le World Press Photo Award.

Patient, curieux et doté d'une grande aptitude à capturer le bon moment, Arndt présente la nature telle qu'elle est: fascinante, proche et pleine de surprises – comme dans sa série de conférences Explora, lors desquelles il relate ses innombrables voyages à travers la Patagonie. Les billets pour les conférences sont également en vente dans les magasins Transa. Les titulaires d'une TransaCard bénéficient d'une réduction de CHF 5 sur leur billet.

Tu trouveras plus d'informations ici: explora.ch/programm/patagonien-571

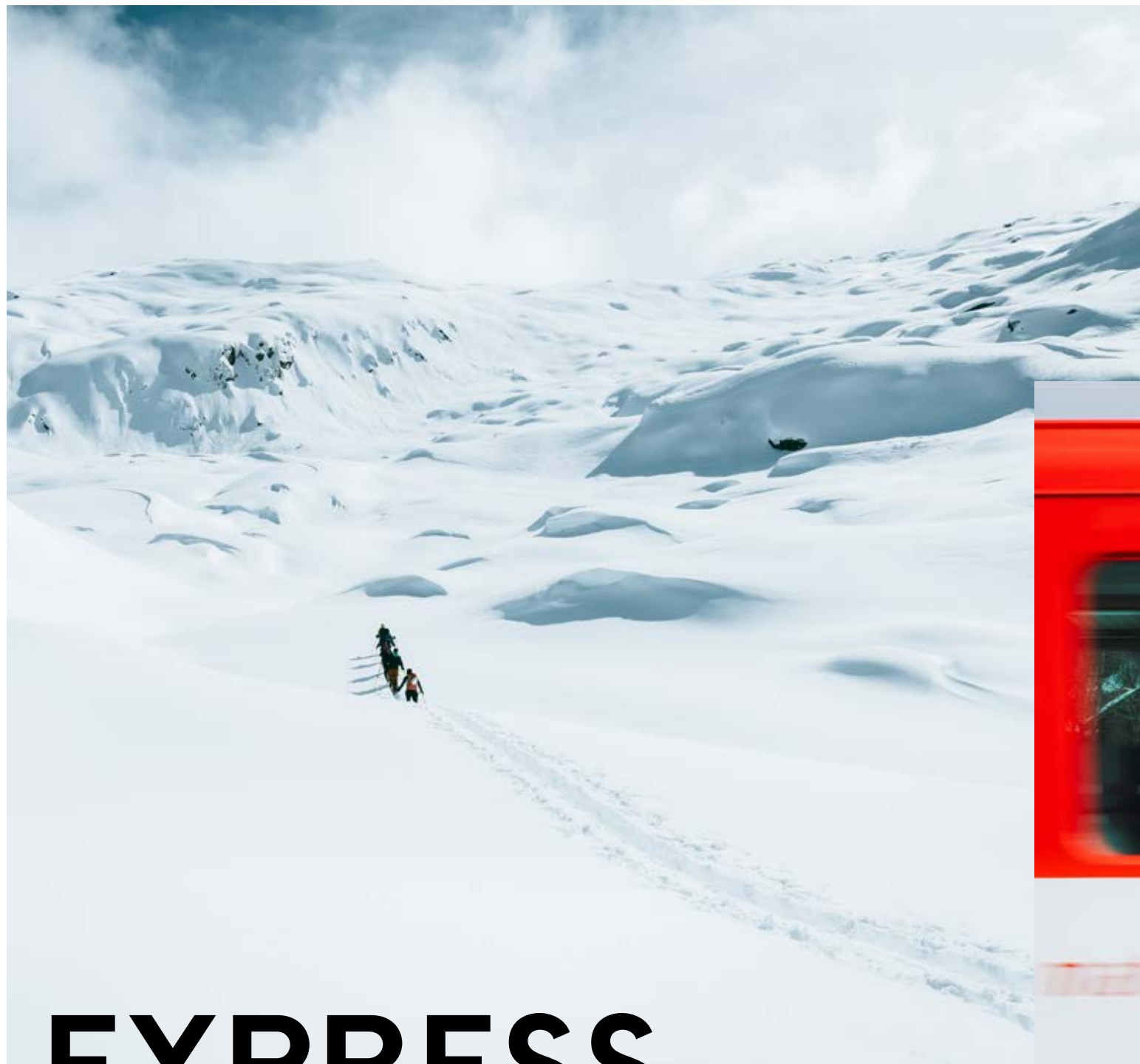


 MONTANE®

BUILT FOR
VERTICAL
WINTER
MISSIONS

KAMEN HOODIE

COLOUR POWDER / WEIGHT 440G /
MATERIAL 20D PERTEX® QUANTUM
DIAMOND FUSE / ENVIRONMENT VERTICAL
MISSIONS IN THE UPPER MONTANE ZONE /
FILL 800+FP EXPEDRY GOLD TREATED GOOSE
DOWN / CONSTRUCTION PLEATED BAFFLES
LOFT WARMTH TOWARD YOUR CORE



EXPRESS POUDREUSE

Troquer sa chaise de bureau contre du ski de randonnée: notre auteur n'hésite pas à la routine et à sauter dans un train pour faire des randonnées à ski.

Texte et photos Torge Fahl



Le Matterhorn-Gotthard Bahn fait arriver ses passagers/-ères ponctuellement, rapidement et en toute détente dans la vallée de Conches, très prisée en hiver. C'est parti pour une excursion dans la poudreuse!



Dans certaines gares de la vallée de Conches, le train ne s'arrête qu'à la demande des passagers. Il ne faut pas oublier d'appuyer sur le bouton à temps!

À droite: dans la neige fraîche se dissimulent des trous insidieux qui peuvent t'engloutir en entier. S'en dégager demande une force extrême.

dans le respect de l'environnement. Qui ne tente rien n'a rien – et c'est ainsi que nous nous retrouvons le lendemain matin sur le parvis de la gare de Brigue. Lorsque nous montons dans le train rouge, je crois apercevoir quelques regards envieux parmi les pendulaires. Qui n'aimerait pas troquer sa chaise de bureau contre des skis avec une telle neige? Je souris en signe d'excuse et m'installe confortablement dans mon siège. Monter dans le train, prendre place et attendre qu'il démarre – la logistique des randonnées à skis peut être aussi simple que cela.

Plus d'un mètre de neige fraîche

La vitesse du train est parfaite: elle est suffisamment lente pour permettre aux voyageurs/-euses de s'imprégner des détails du paysage avant que le panorama suivant ne se dévoile. Pas étonnant que le trajet en train de Zermatt à Saint-Moritz via la vallée de Conches soit une expérience si particulière pour les touristes. Le train serpente tranquillement le long du Rhône jusqu'à la vallée de Conches, avec seulement quelques arrêts occasionnels dans les villages enneigés le long du trajet. Dehors, le paysage blanc comme neige défile, tandis qu'à l'intérieur, l'excitation est à son comble. Le Matterhorn-Gotthard Bahn fait depuis longtemps partie intégrante de la vallée de Conches et constitue une artère vitale qui relie cette vallée isolée au monde extérieur. Nous atteignons beaucoup trop

vite Geschinen, notre destination. Le train disparaît déjà après le virage suivant tandis que nous posons nos peaux de ski, vérifions notre appareil DVA et nous mettons en route vers les pistes. Nos espoirs sont comblés: le versant nord du Teltschhorn nous accueille avec une poudreuse immaculée, une pente douce et un enneigement stable. En effet, il y a plus d'un mètre de neige fraîche! Notre euphorie initiale est toutefois brusquement freinée par les masses de neige: elle est si profonde qu'après à peine 100 mètres de dénivelé, nous avons déjà des gouttes de sueur sur le front. Pour résumer, nous nous relayons pour tracer la piste: la personne qui est en tête se fraye un chemin dans la neige, les autres la suivent de près et l'encouragent. Nous progressons ainsi à une lenteur pénible en zigzaguant sur la pente. «Qui aurait cru qu'il y aurait vraiment autant de neige?», nous dit Jeremy, lisant dans nos pensées, avant de glisser et de disparaître tête la première dans une congère. Lorsqu'il se libère de la neige en toussant bruyamment, il ressemble davantage à un bonhomme de neige, ce qui le fait sourire

120 centimètres de neige fraîche – un record qui enthousiasme autant les adeptes de ski que de randonnée. Mais que faire lorsque la neige tombe dans des vallées reculées ou si le trajet en voiture semble risqué à cause des embouteillages et de l'accumulation de neige? Il n'y a guère d'autre pays où les bus ou les trains permettent d'accéder aussi facilement aux montagnes qu'en Suisse. Voici mon expérience personnelle. Au mois de mars dernier: ces derniers jours, un courant contraire a provoqué de fortes chutes de neige dans le nord du Tessin et dans la vallée de Conches. Les prévisions de neige fraîche font battre le cœur des fans de sports d'hiver, mais le risque d'avalanche s'est élevé au niveau trois, ce qui exige une prudence particulière. La question cruciale: où peut-on faire du ski de randonnée en toute sécurité et

comment parvenir à destination? Autre point important lors de la planification d'excursions: il convient de respecter les zones de tranquillité et de protection de la faune sauvage. Tandis qu'à l'extérieur, la neige tombe en gros flocons et recouvre peu à peu le paysage d'un manteau blanc, nous étudions la carte de prévisions de chute de neige ainsi que les itinéraires possibles. Toutes les propositions sont rejetées: trop incertaines, trop éloignées ou tout simplement inaccessibles. L'ambiance menace de basculer lorsque Jeremy penche la tête et suit pensivement du doigt la ligne rouge qui traverse la vallée de Conches d'ouest en est: la ligne ferroviaire Matterhorn-Gotthard-Bahn. Nous nous imaginons aussitôt des pistes enneigées et un risque d'avalanche moindre et nous représentons un train confortable nous menant facilement à bon port,

«Lorsqu'il se libère de la neige en toussant bruyamment, il ressemble davantage à un bonhomme de neige, ce qui le fait sourire autant que nous.»



«Nous glissons, dansons, plongeons dans la neige. Nous dévalons la piste avec un sentiment d'apesanteur.»



TORGE FAHL (30 ANS) ...

Entièrement enseveli: seule la
pointe du bâton de ski laisse
deviner qu'un skieur de randonnée
se cache dans le nuage de neige.

Un quai ne sert pas seulement à attendre le prochain train, mais permet aussi de faire sécher rapidement ses affaires de ski.

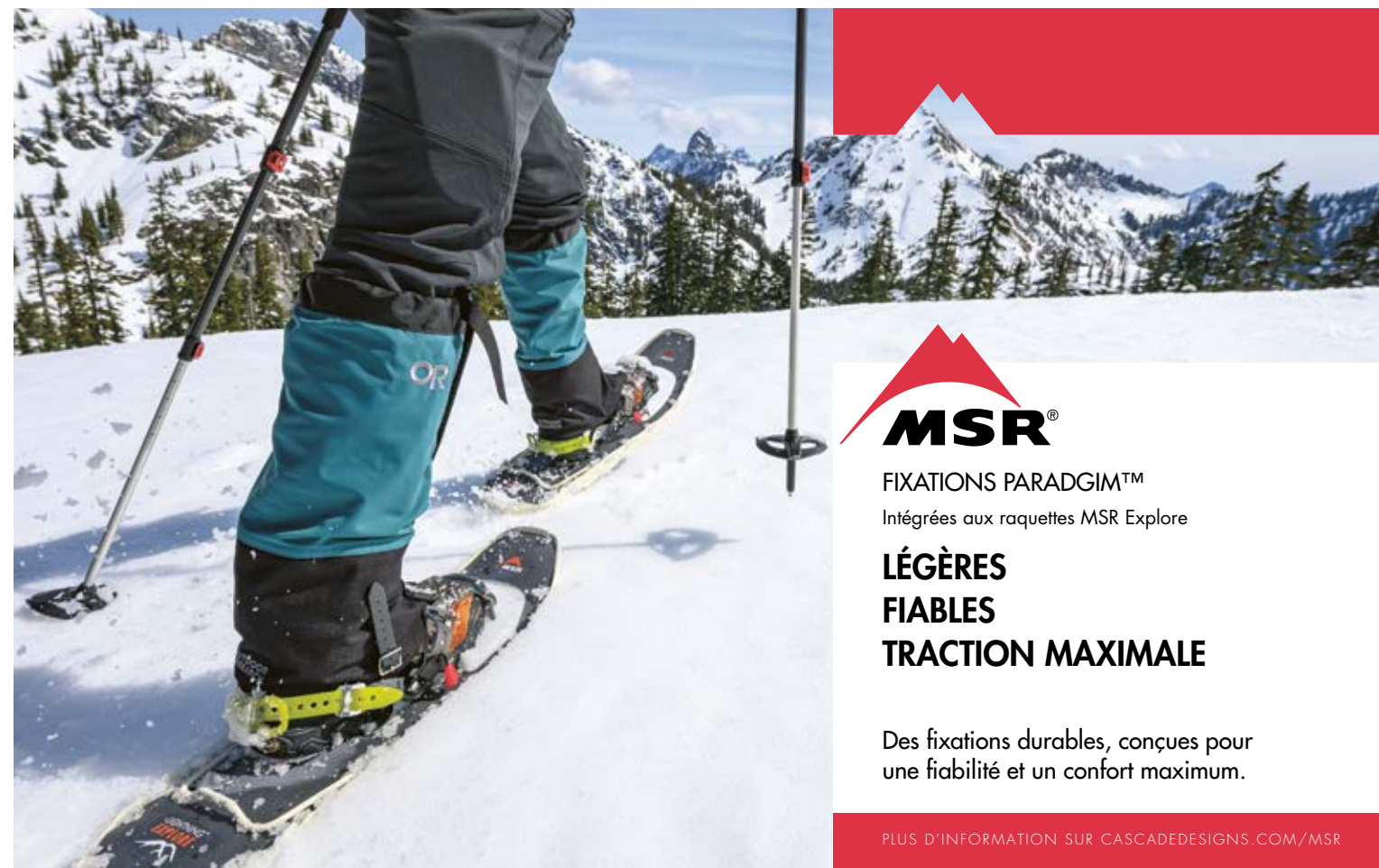
... est photographe, journaliste indépendant et médecin. Il a déménagé en Suisse pour le travail et y est resté pour les Alpes. Il trouve de nombreux sujets de photo dans le cadre de randonnées à ski, de sessions d'escalade ou d'excursions en plein air. Les montagnes sont pour lui une source d'inspiration et un moyen d'exprime sa créativité: il aime immortaliser en images et en mots les moments de calme, qui lui sont précieux.

autant que nous. Nos voix s'estompent entre les arbres, au milieu desquels règne un silence paisible. Seul un grondement sourd vient parfois troubler le calme lorsqu'une branche cède sous le poids de la neige et qu'elle tombe lourdement au sol. Puis, de fins cristaux de glace scintillent dans l'air, réfractant la lumière du soleil: voilà toute la magie des randonnées à ski. Nous faisons une petite pause à proximité d'une cabane forestière, dont le toit est recouvert d'une impressionnante couche de neige. Dans la monotonie de l'ascension, je perds complètement la notion du temps, jusqu'à ce que Jeremy me tire de mes pensées. «Nous sommes partis il y a cinq heures déjà, je pense qu'il serait judicieux de faire demi-tour.» Cinq heures pour à peine 1300 mètres de dénivellé? Incrédule, j'admets qu'il y a vraiment peu de neige. Alors, on enlève les peaux, on enfle nos casques et on entame la descente vers la vallée. Si l'ascension a été pénible, la descente est quant à elle facile. Un virage. La neige virevolte. Un cri de joie. Et un autre. Nous glissons, dansons, plon-

geons dans la neige. Nous dévalons les pistes avec une sensation d'apesanteur, le doux bourdonnement de la neige entrecoupé par moments par des cris de joie et des acclamations. Beaucoup trop vite, je me retrouve au pied de l'Urschgewald, près de la gare, je me retourne et aperçois les autres dans un nuage de neige tourbillonnant. Nous tombons dans les bras les uns des autres, en riant, en jubilant, submergés par l'émotion et épuisés.

De la poudreuse à la ville

Peu après, nous nous retrouvons dans le train de retour bien chauffé, une tasse de thé à la main. Un fois arrivés à Brigue, nous nous mélangeons aux premiers pendulaires sortant du travail avec leur mallette: cette agitation contraste beaucoup avec le silence de la forêt enneigée. Encore sous le charme de cette longue et magnifique journée, je m'arrête et secoue la tête, perdu dans mes pensées: il n'y a guère d'autre endroit où le chemin entre le bureau et les pistes de ski soit aussi court qu'en Suisse.

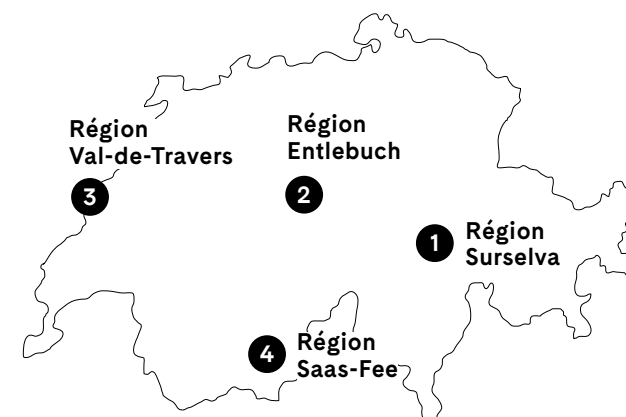


Texte Nina Probst

HAVRES DE PAIX EN MONTAGNE

Que ce soit sous un ciel étoilé ou avec vue sur d'imposants sommets: voici quatre conseils pour passer la nuit au plus près de la nature.

Photo: Switzerland Tourismus



1 À la fois à l'écart et au cœur de l'action

SURSELVA _ Les gorges du Rhin traversent de manière spectaculaire la Surselva, dans le canton des Grisons. Loin de la frénésie du quotidien, cette région touristique invite à pratiquer toutes sortes de sports de plein air. Que ce soit lors de randonnées sur le plateau presque mystique de la Greina ou à travers les impressionnantes gorges du Rhin, sur les sentiers de raquettes dans le Val Frisal ou dans le cadre d'une excursion à vélo avec baignade dans le Val Lumnezia, le paysage naturel isolé occupe le devant de la scène. Il est également possible de passer la nuit dans un lieu très spécial, à l'écart de toute agitation: dans la Bubble Suite au cœur du Val Lumnezia, on peut observer le ciel étoilé nocturne dans un silence absolu. L'hébergement est situé dans un cadre idyllique, près du petit hameau de Silgin, près de Lumbrein, à côté d'une ancienne scierie. Pendant la journée, on ne s'ennuie pas non plus: de nombreux sites touristiques en pleine nature, ainsi que le pont suspendu Val da Silgin (67 mètres de long et 47 mètres de hauteur) se trouve à quelques minutes à pied de la Bubble Suite. La Surselva a été l'une des premières destinations à être intégrée au programme de développement durable «Swisstainable Destination». Les produits régionaux, les chaînes d'approvisionnement courtes, la mobilité verte et la gestion durable de l'énergie y jouent un rôle décisif.

Photo: Surselva Tourismus





Photo: Bosco Lalla

2 La nature à l'état pur sous un ciel étoilé

BIOSPHERE ENTLEBUCH _ La région d'Entlebuch, déclarée il y a 20 ans première réserve de biosphère en Suisse par l'UNESCO, est aujourd'hui un projet phare qui présente de vastes paysages marécageux associés à des zones karstiques et à une faune et une flore uniques. Entlebuch a également obtenu le niveau le plus élevé («leading») dans le cadre du programme de développement durable «Swisstainable Destination». Le respect de l'environnement y est une priorité absolue. La ferme biologique Lochsiti permet de s'immerger dans la région d'une manière tout à fait particulière. Par beau temps, il est possible d'y passer la nuit dans une camionnette, sous le ciel étoilé.



Photo: Anita Brechtbühl

3 Cadre idyllique empreint d'histoire

VAL DE TRAVERS _ Depuis plusieurs siècles, le Val de Travers est non seulement connu pour sa production d'absinthe et d'horloges, mais aussi pour ses paysages contrastés alliant forêts de sapins, formations calcaires escarpées et hauteurs jurassiennes. Les adeptes de randonnée et de cyclisme y trouveront de nombreuses possibilités de se défouler. Depuis l'Hôtel de l'Aigle, situé dans un cadre verdoyant et idyllique, qui servait de relais de poste aux chevaux au XVIII^e siècle, tu pourras découvrir les sites les plus spectaculaires du Jura, comme l'arène rocheuse naturelle du Creux du Van.



Photos: Ruedi Walti (en haut), Saastal Tourismus AG/Filme von draussen (en bas)

4 Espace bien-être avec vue sur les sommets

SAAS-FEE _ Skier avec vue sur de nombreux sommets imposants de plus de 4000 mètres: le domaine skiable de la vallée de Saas, dans le canton du Valais, est situé à 3600 mètres d'altitude et offre une vue imprenable sur une multitude de sommets impressionnants. Les personnes qui ne pratiquent pas le ski apprécient également la région pour ses activités de montagne, qui vont de la randonnée et de l'alpinisme à l'escalade et au VTT. Dans le village de vacances de Saas-Fee, qui se trouve déjà à 1800 mètres d'altitude, les voitures ne sont pas autorisées, ce qui rend les promenades entre les restaurants et les magasins particulièrement agréables. Les hôtels et autres hébergements, comme le wellnessHotel4000, sont propices à la détente et au bien-être. On y trouve une combinaison de spa, de gastronomie et d'auberge de jeunesse moderne avec une vue spectaculaire sur les montagnes, le tout à un prix abordable. Un atout particulier de la région de Saas-Fee: le soleil est au rendez-vous environ 300 jours d'ensoleillement par an.



ENCORE PLUS D'INSPIRATION

Pourquoi partir loin alors qu'il y a tant de choses à découvrir à deux pas de chez soi? Tu trouveras de l'inspiration pour des destinations de voyage et des lieux d'hébergement exceptionnels en Suisse sur: myswitzerland.com/fr-ch/decouvrir

COMMENT FAIRE SON CHOIX?

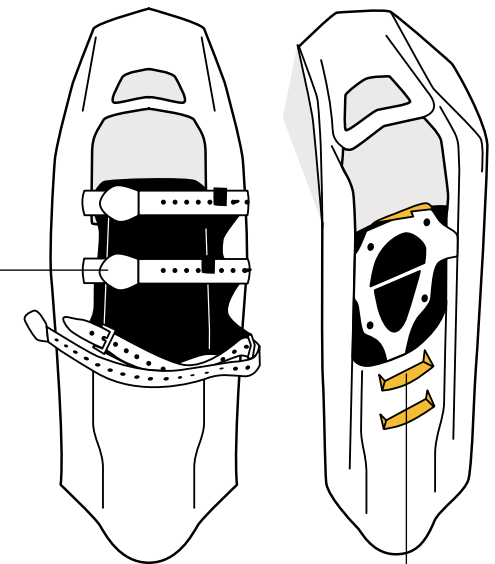


Photo: Selina Schneider

Partir à la découverte de paysages hivernaux magiques en raquettes à neige est une expérience hors du commun. Découvre ici quel modèle te convient le mieux.

Compte rendu Philip Baues | Illustrations Flurina Schuler

Fixation à sangles
(souple et avec une
large plage de réglage)



Pointes plates pour
une marche économe
en énergie sur
des chemins balisés

Les raquettes à neige assurent une posture stable même dans la neige profonde et empêchent de glisser sur la glace, grâce à leurs crampons adhérents et leur bonne flottabilité. Leurs matériaux modernes les rendent légères, compactes et faciles à attacher à un sac à dos. Que tu souhaites faire une promenade hivernale tranquille, une randonnée d'une journée ou bien une randonnée alpine, nous avons dans notre assortiment les raquettes à neige qu'il te faut.

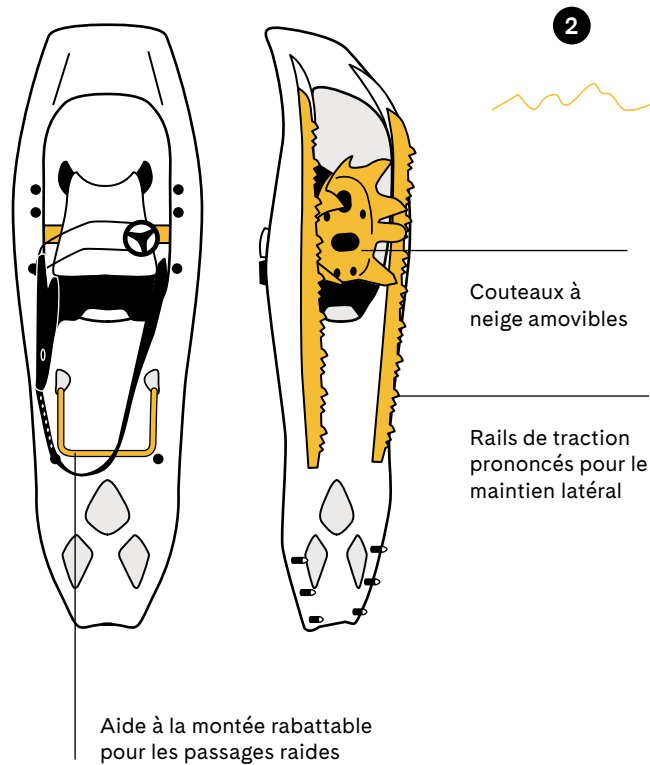
Informations de base sur les raquettes à neige

Composition: les raquettes à neige sont soit en plastique, soit en aluminium. Les modèles en plastique sont plus souples et permettent de se déplacer plus facilement. L'aluminium est très résistant, ce qui le rend particulièrement adapté aux conditions extrêmes. Des couteaux à neige ou des pointes métalliques robustes t'assurent une bonne adhérence sur la neige et la glace. Mais attention: ils sont pointus et ont des bords tranchants. Assure-toi donc de ne pas abîmer tes autres équipements en faisant tes bagages. Le plus simple est d'utiliser un sac spécialement prévu à cet effet.

Dimensions: chaque modèle possède une plage de poids recommandée, qui inclut également la charge du sac à dos. En principe, plus la neige est

meuble et profonde, plus la surface de contact de la raquette doit être importante. Pour la randonnée alpine, une flottabilité maximale est généralement moins cruciale: une bonne adhérence est plus importante, en particulier sur les pentes raides et verglacées. Remarque importante: sur les petites raquettes, la cale de montée est plus proche de la fixation, car ces modèles sont conçus pour les petits pieds. Lors de l'essayage, veille donc à ce que la cale de montée soit bien centrée sous le talon.

Fixation: si tu marches principalement sur des chemins plats, une fixation à sangles suffit. Celle-ci s'attache comme une ceinture autour de tes chaussures. Plus le terrain est raide, plus une fixation stable est importante. La fixation Paragon enve-



2

une bonne adhérence lorsque le terrain devient plus escarpé. Les couteaux à neige sont également importants. Ils te permettront d'adhérer à la neige à chaque pas. De plus, les raquettes doivent être munies d'une cale de montée. La plupart du temps, celle-ci consiste en une petite arche métallique placée sous le talon que tu peux redresser pour les passages raides. Ce petit plus rend les montées beaucoup plus agréables.

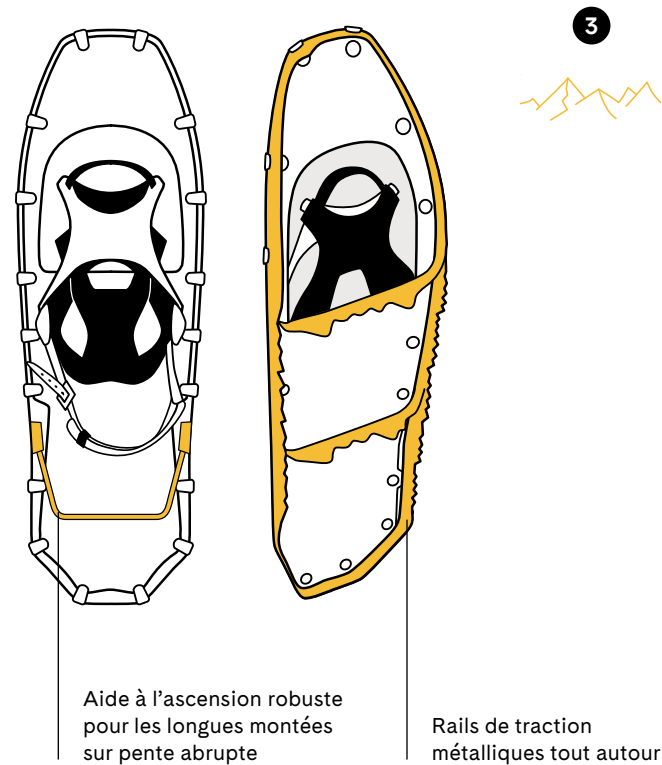
3 Randonnées techniques sur pentes abruptes: tu prévois des randonnées sur des pentes raides et accidentées? Tes raquettes à neige doivent alors permettre une bonne adhérence. Pour cela, il te faut des rails de traction sur tous les côtés, y compris à l'avant et à l'arrière. De plus, des couteaux à neige intégrés sont indispensables. Une cale de montée ainsi qu'une fixation adaptée sont tout aussi importantes. Les raquettes de cette catégorie ont tendance à être un peu plus lourdes que celles destinées aux terrains plats. Toutefois, ce poids supplémentaire est nécessaire pour garantir une sécurité sur les terrains alpins.

Et quelles chaussures conviennent le mieux?

Pour les sorties en raquettes, tu as besoin de chaussures montantes et solides. L'important est qu'elles soient étanches à l'eau, doublées et confortables. Elles doivent aussi t'offrir un bon maintien. Les bottes d'hiver sont généralement bien adaptées, car elles apportent une isolation supplémentaire. Lorsque les températures sont plus clémentes, les chaussures de randonnée avec des chaussettes épaisses sont également un bon choix. Assure-toi que la fixation des raquettes n'appuie pas sur les crochets métalliques des lacets. Lorsque tu achètes des raquettes, n'oublie pas d'emporter les chaussures que tu comptes porter pour la randonnée. Tu pourras ainsi t'assurer que la fixation des raquettes est suffisamment large pour qu'il n'y ait pas de glissement ou de frottement.

Autres équipements nécessaires

Grâce à des vêtements imperméables et superposés selon le principe de l'oignon, tu peux t'adapter rapidement aux changements de météo. Les bâtons télescopiques avec larges rondelles t'aident à garder l'équilibre dans la neige. Hors des sentiers balisés et entretenus, il te faut emporter un DVA, une pelle et une sonde dans ton sac. Il est préférable que tu t'entraînes à les utiliser au préalable en suivant un cours.



3

«La randonnée en raquettes est plus agréable à pratiquer en groupe. Et on peut alors tracer le chemin à tour de rôle.»

Gioya, Conseillère de vente
Magasin de Zurich Europaallee

REW@OLUTION

rewoolution.it

PREMIUM MERINO
OUTDOOR AND ADVENTURE GEAR
CRAFTED IN ITALY



thermal control



softness, lightness
and great comfort



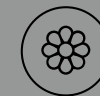
high performance



100% natural



easy care



odour free



www.k-optisports.ch

NOS CHOUCHOUS

Passe l'hiver bien au chaud grâce aux recommandations des spécialistes de notre équipe achats.



Harry
Responsable
achats chaussures



BOTTES D'HIVER DOLOMITE

Dolomite 54 Warm Evo WP
N° d'article: 338969 / 338970 |
CHF 239.90

Rien ne gâche autant le plaisir de faire une activité en plein air que d'avoir les pieds froids. Ces bottes en cuir intemporelles de Dolomite (femme et homme) sont non seulement chaudes grâce à leur doublure épaisse, mais aussi étanches à l'eau et respirantes. Elles sont donc idéales pour les voyages et promenades quotidiennes en hiver. Même sur des surfaces verglacées, leurs semelles Vibram ne glissent pas, et surtout, lorsqu'elles sont usées, elle se remplacent facilement.



Iris
Responsable
achats vêtements

SOUS-VÊTEMENTS FONCTIONNELS MONS ROYALE

Women's Ascender Merino Seamless
T-shirt: n° d'article: 334585 | CHF 149.90
Pantalon: n° d'article: 334587 | CHF 159.90

Ces nouveaux sous-vêtements allient chaleur, confort et respirabilité grâce à un mélange de laine mérinos, de lyocell, de polyamide et d'élasthanne. Cette matière régule la température corporelle, prévient les odeurs et est particulièrement résistante. Les zones d'aération et renforcées favorisent l'efficacité thermique. Sa coupe ajustée est idéale pour les activités hivernales comme les randonnées à ski et t'offre une liberté de mouvement maximale sous d'autres couches de vêtements.





COUPE-VENT VÉLO Q36.5

Q36.5 Wind Shell

N° d'article: 338258 | CHF 54.90

Autrefois, les cyclistes glissaient des journaux sous leur maillot par le col pour se protéger du vent à la descente. À l'ère du numérique, cette doublure coupe-vent est quasiment la version moderne de l'isolation supplémentaire. Ce gilet est certes conçu pour le vélo, mais je le glisserai quand même dans mon sac à dos lors de ma prochaine randonnée à ski. J'ai été absolument séduit par le coupe-vent Wind Shell, léger comme une plume et peu encombrant!



Manuel

Responsable
achats vélos



SAC À DOS POUR RANDONNÉES À SKIS RAIDE

Raide LF 30L

N° d'article: 341533 | CHF 399.90

Avec le LF 30L, la jeune marque du Colorado a véritablement révolutionné le monde du matériel d'avalanche. Cette solution bien pensée pour ranger l'équipement avalanche se distingue par les caractéristiques suivantes: la sonde est toujours à portée de main, même quand tu as le sac sur ton dos. De plus, pour atteindre la pelle, il suffit de retirer une bretelle. Autres atouts: le porte-casque intégré et les trois accès complets au compartiment principal.



Stefan

Responsable
achats matériel

VESTE ISOLANTE MONTANE

Women's Anti Freeze Hoodie

N° d'article: 333624 | CHF 299.90

Le duvet offre des performances thermiques inégalées, mais il est très sensible à l'humidité. ExpeDRY est une nouvelle technologie qui repose sur une fixation durable et sans produits chimiques de molécules d'or recyclées sur le duvet. Celles-ci génèrent un champ vibratoire électrostatique qui permet aux molécules d'eau de s'évaporer rapidement sans production supplémentaire de chaleur. Le duvet reste ainsi bien plus sec en cas de forte humidité ou d'activités intenses.



Martina

Responsable
achats vêtements



PRODUITS

LANTERNE D'EXTÉRIEUR UCO

Candle Light Alu

N° d'article: 010962 | CHF 48.90

Malgré toutes les fonctionnalités que nous apprécions tant lors de nos activités en plein air, il est agréable de ne pas négliger l'ambiance. En complément d'une lampe frontale ou de poche, cette lanterne avec une vraie bougie diffuse une lumière scintillante et chaleureuse sur le lieu de camping. Le verre se rétracte facilement dans le corps de la lampe pour un transport optimal. Par ailleurs, il existe également des bougies de rechange à l'huile essentielle de citronnelle, qui éloignent les moustiques.



Martin

Responsable achats matériel



GILET CHAUFFANT ENFANT PINBINA

PinBina Heatzone Kids Vest/ Junior Vest

N° d'article: 334863 / 334871 |

dès CHF 89.90

Certains enfants sont frileux. Les tout-petits, en particulier, se refroidissent rapidement lorsqu'ils sont encore dans une poussette ou un porte-bébé. Ce gilet chauffant imperméable et respirant peut être branché par USB-C à un powerbank et fournit toujours la chaleur idéale, avec un réglage sur trois niveaux. Idéal pour une sieste douillette comme pour se défouler dans la neige.



Jenny

Responsable achats gamme enfants

VESTE HARDSHELL NORRØNA

Norrøna møre GTX Jacket M's

N° d'article: 320818 | CHF 749.90

La «møre» est l'une des vestes les plus polyvalentes de la gamme Transa pour le freeride et les randonnées à ski. Elle se distingue par une coupe sophistiquée et de nombreux détails bien pensés. La matière Gore-Tex légère à trois couches est robuste, entièrement coupe-vent et étanche à l'eau, et est très respirante. Pour une ventilation optimale, la veste comporte des trous d'aération supplémentaires sous les bras et des zips d'aération au niveau de la poitrine. La capuche-tempête compatible avec le port d'un casque et les poches compatibles avec un harnais d'escalade élargissent les possibilités d'utilisation de la veste pour une variété d'aventures alpines.



Reto

Responsable achats vêtements



POUR LES
AVENTURES
QUI DURENT PLUS
LONGTEMPS



PRODUIT: sac de couchage
COMMANDE: nettoyer les taches de café

REPAIR & CARE
Sac de couchage

TRANSA
TRAVEL & OUTDOOR

Texte Torge Fahl
Photos Giovanni Danieli

À LA POURSUITE DE LA PERFECTION

À Modène, en Italie, ATK fabrique des fixations de ski de randonnée légères, fonctionnelles et élégantes.

À partir de blocs massifs en aluminium, on fabrique des fixations de ski de randonnée délicates.

Existe-t-il une fixation parfaite pour les skis de randonnée? Probablement pas, mais à Modène, en Italie, le fabricant ATK s'attelle à ce projet et parvient à un équilibre idéal entre design, performance, ergonomie et légèreté de l'aluminium.

Une rencontre mémorable

L'ATK s'est lancé dans le milieu des sports d'hiver plus ou moins par hasard: sa région d'origine, l'Émilie-Romagne, est réputée pour ses voitures de sport rapides comme Ferrari et Maserati, et est souvent surnommée la «Valle dei motori» (Vallée des moteurs). L'entreprise était en effet bien positionnée comme fournisseur de l'industrie automobile. L'histoire de l'entreprise a pris un tournant inattendu en 2006, lorsqu'un skieur alpiniste est entré dans l'atelier de métallurgie de Giovanni Indulti avec la demande inhabituelle d'améliorer ses fixations de ski de randonnée. Jusque-là, Giovanni n'avait admiré les randonnées à ski que de loin, depuis une télécabine, et se demandait ce qui pouvait bien pousser les gens à gravir péniblement une montagne pour réaliser quelques virages à ski. Mais ce bricoleur passionné s'est rapidement rendu compte du potentiel énorme que recèle ce type de mécanisme. Cette simple demande fortuite est devenue une obsession qui a occupé Giovanni pendant des années. De cette obsession est née l'entreprise ATK. Et de cette entreprise est née une success story qui se poursuit aujourd'hui sur les plus

hauts sommets du monde. Trois ans seulement après la création de la société, une équipe italienne a remporté le Championnat du monde de ski-alpinisme 2009 grâce à la fixation révolutionnaire «Race-NX» d'ATK.

Sept ans plus tard, le fils de Giovanni, Davide Indulti, a pris la direction d'ATK. Avec un grand enthousiasme et une soif d'innovation, il est allé au-delà du monde de la course pour s'intéresser au ski de randonnée et a rapidement commencé à s'imposer en dehors des pistes. Lors d'un entretien, il raconte: «Grâce à une expérimentation constante, nous visons la perfection, si tant est qu'elle existe.» Davide est confiant, car il sait pertinemment qu'il n'existe aucun produit ATK qu'il n'ait testé et utilisé lui-même. Le jeune Italien est passionné et souligne ses propos par des gestes vifs, ses mains dessinant des figures dans les airs et parlant leur propre langage. Bien qu'il soit déjà bien occupé à gérer les 92 collaborateurs/-trices d'ATK, il participe activement au développement de nouveaux produits. «Nous misons sur l'évolution de nos produits – de petits changements constants qui ont un fort impact», explique-t-il.

Des centaines de prototypes sont exposés dans les locaux d'ATK. Plusieurs variantes, toutes rejetées puis repensées, jamais tout à fait abouties, jamais tout à fait fausses. «Quand on skie entre amis/-es, on se demande toujours: Qu'est-ce qui manque? Que pouvons-nous faire différemment?» Les retours des athlètes et des guides de montagne donnent nais-



À gauche: ici, les pièces individuelles fraisées sont assemblées pour former la fixation finie.

Au milieu: le résultat est une fixation de ski de randonnée à la fois fonctionnelle et esthétique.

À droite: pour l'emballage, ATK renonce complètement au plastique.



sance à des idées qui sont ensuite mises en œuvre dans l'atelier. «Nous ne voulons pas nous comparer à la concurrence, nous préférons nous mesurer à nous-mêmes et expérimenter.» Cela demande de la patience. Il faut des années de développement avant qu'une fixation ne soit montée sur un ski. «Pour le développement de la butée avant de la fixation «Crest», j'ai travaillé en étroite collaboration avec le service développement quotidiennement pendant deux mois, jusqu'à ce que nous soyons satisfaits du résultat.»

Le bon équilibre

Mais qu'est-ce qui rend le développement d'une fixation de ski de randonnée si complexe? Pour Davide, cinq éléments sont essentiels: le design, la performance, la facilité d'utilisation, la fiabilité et le poids. «Une fixation de ski de randonnée doit être belle pour pouvoir inspirer, comme une petite sculpture!» explique-t-il, ses mains s'agitant de nouveau. Ses racines italiennes et sa passion pour la beauté deviennent alors tangibles. «Elle doit aussi être sportive, facile à utiliser et dans l'idéal, légère. Ce n'est que lorsque ces aspects sont parfaitement proportionnés qu'une fixation entre en production et sur le marché. «La complexité réside précisément dans la recherche du juste équilibre entre ces cinq éléments.» Une fois qu'une fixation répond aux exigences, la jeune

équipe se lance dans la production: des fraiseuses CNC découpent jusqu'à 45 pièces individuelles avec une précision microscopique à partir de blocs d'aluminium massif. Ces pièces sont poncées, polies, puis assemblées à la main pour former une fixation avant d'être expédiées dans le monde entier. Mais la responsabilité ne s'arrête pas à la vente: chaque fixation est réparable. Les pièces de rechange sont disponibles à vie. «Il ne s'agit pas d'une coïncidence», explique Davide. «C'est un choix délibéré.»

Les fixations ont depuis longtemps quitté le monde de la course. Les guides de montagne, les skieurs-alpinistes et adaptes de randonnées à ski les utilisent. «La force d'ATK réside dans sa capacité à trouver des solutions qui optimisent l'efficacité avec un minimum d'effort. Pour moi, c'est ça, la véritable ingénierie», comme le décrit Lukas Müller, responsable achats sports de montagne chez Transa, concernant les produits ATK.

La perfection, une direction à prendre

Aujourd'hui, ATK produit presque exclusivement des fixations de ski de randonnée et peine toujours à répondre à la forte demande. L'ancienne usine de production était saturée et, en raison d'une croissance rapide, elle a été répartie sur trois sites. En juillet 2025, ATK a emménagé dans de nou-

veaux bâtiments à quelques pâtés de maisons: ceux-ci sont plus grands, plus modernes et plus durables. Les panneaux solaires installés sur le toit produisent plus d'électricité que les machines n'en consomment. Lors de la production, l'eau, l'huile et les copeaux d'aluminium sont traités et recyclés pour fabriquer de nouvelles fixations. Depuis longtemps, le plastique n'est plus utilisé dans les emballages. Le rêve est un processus de production entièrement circulaire: «Peut-être qu'un jour, nous parviendrons à récupérer nos vieilles fixations, à recycler les matériaux et à en fabriquer de nouvelles», pense David tout haut. Un paradoxe subsiste: les fixations ATK sont censées être si durables qu'il est peu probable qu'elles soient retournées. Néanmoins, au fil de la conversation, on pressent qu'ATK trouvera également une solution à ce problème.

Les initiales ATK se rapportent au trio authenticité, technologie et savoir-faire – à juste titre, semble-t-il. Les Italiens ne semblent pas connaître de situation idéale, seulement des transitions. Chaque fixation est une étape intermédiaire, la meilleure version de son époque, et en même temps, une simple tentative de se rapprocher un peu plus de l'impossible. La fixation de ski de randonnée parfaite n'existe peut-être pas, mais c'est précisément ce qui nous motive. motr. Pour ATK, la perfection n'est pas un objectif en soi, c'est une direction à prendre. Et la recherche ne s'arrête jamais.



«Nous misons sur l'évolution de nos produits – de petits changements qui ont un fort impact.»

Davide Indulti, CEO



EXPÉRIENCES HIVERNALES

Randonnée à pied ou sur des skis, à la verticale sur une cascade de glace ou à l'horizontale sur une crête: voici les possibilités qui s'offrent à toi en hiver en Autriche.

Texte Nina Probst

1 Via ferrata hivernale à St. Anton am Arlberg: les alpinistes expérimentés/-es à la recherche d'un défi particulier trouveront leur bonheur sur la via ferrata hivernale de l'Arlberg. Avec tes skis ou ton snowboard, tu peux prendre les remontées mécaniques qui t'emmènent à 2645 mètres d'altitude, au-dessus de St. Anton am Arlberg. C'est là que commence la via ferrata, une traversée de crête alpine de 850 mètres de long, qu'il est préférable d'effectuer dans le cadre d'une randonnée guidée en raison du risque d'avalanche. Certains passages se pratiquent en escalade sur la roche, le reste à pied, jusqu'à atteindre le col Rossfallscharte, d'où commence la descente dans des zones hors-piste. Le tout avec une vue grandiose sur le massif du Verwall et les Alpes de Lechtal, ainsi qu'une bonne dose d'adrénaline en prime.

2 Randonnées hivernales dans le Bregenzerwald: pour profiter pleinement et en toute tranquillité de l'hiver sous toutes ses facettes, rien de mieux que de se promener à pied. Que ce soit pour une randonnée en raquettes, hivernale ou en famille, le Bregenzerwald dans le Vorarlberg présente de nombreux sentiers bien balisés pour un trajet d'une durée d'une à quatre heures. Ces circuits s'étendent du Sulzberg ensoleillé au Diedamskopf à 2000 mètres d'altitude et à la région de Hochtannberg. Les fans de randonnées hivernales profiteront non seulement de magnifiques paysages et de superbes points de vue, mais pourront également déguster des délices culinaires et des spécialités régionales t'attendent sur le chemin, ce qui complète l'expérience hivernale.

UN TRAIN MENANT AU PAYS VOISIN

Les chemins de fer fédéraux autrichiens (ÖBB) proposent régulièrement des liaisons directes et à prix attrayant vers l'Autriche au départ de Zurich. Par exemple, les localités de Bludenz, Bregenz, St. Anton am Arlberg ou Landeck-Zams sont accessibles en train en moins de trois heures.

Plus d'informations sur les destinations en Autriche: austria.info/fr



Photos: Simon Rainer (1), Robert Böhme (2)

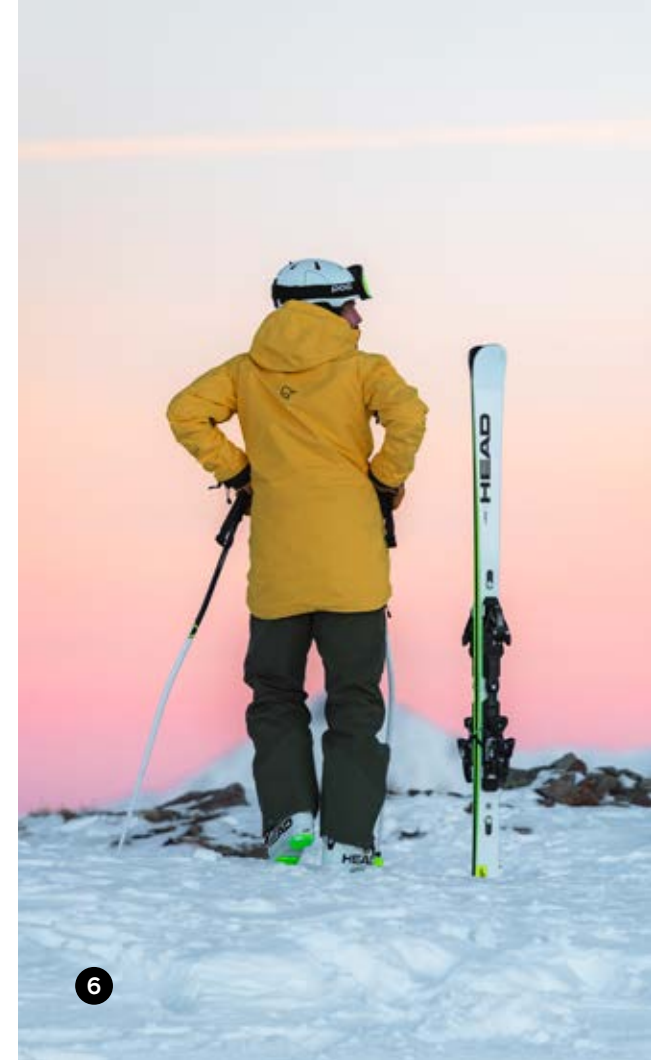


«Au clair de lune comme aux premiers rayons de soleil, les fans d'alpinisme découvrent les pistes sous un jour tout à fait particulier.»

3 Randonnées à ski dans le Montafon: entourés/-es par le panorama des Alpes autrichiennes, les visiteurs/-euses du Montafon peuvent profiter d'une sensation d'euphorie particulière en combinaison avec des descentes spectaculaires. Que tu sois novice ou que tu aies de l'expérience en matière de ski, la région de la Silvretta, de Verwall et de Rätikon offre à tout le monde des conditions idéales pour une randonnée à ski. Les guides de montagne du Montafon emmènent les fans d'activités hivernales dans la poudreuse et leur donnent des conseils sur la bonne technique de marche. Des traversées faciles aux randonnées exigeantes autour de l'imposant alpage Madrisa avec un détour par la Suisse, il y en a pour tous les goûts.

4 Escalade sur glace dans le Pitztal: de la glace à perte de vue. La 24^e édition du «Eis Total Festival», qui se déroulera du 24 au 26 janvier, sera consacrée à l'escalade. Le Pitztal est prédestiné à cette activité et des possibilités impressionnantes se présentent dans toute la vallée. Lors du festival, des cascades de glace insolites, des blocs en surplomb et de nombreuses stations d'escalade attendent les participants/-es, qui pourront également essayer les derniers équipements et participer à des ateliers. Du dry tooling à la construction d'igloos, chaque personne pourra trouver son bonheur. Des guides de montagne expérimentés/-es accompagnent les novices comme les pros vers les plus belles cascades de glace du Pitztal et leur transmettent leur expertise. Personne ne restera sur sa faim!

5 Randonnées avec des huskies dans la région touristique du Tyrol occidental: les paysages hivernaux du Tyrol occidental, dans les localités de Landeck, Zams, Fliess, Tobadill, Grins et Stanz, peuvent être admirés d'une manière toute particulière en compagnie de chiens. Lors des randonnées guidées avec des huskies, tu parcoures des forêts et des alpages enneigés. Une ceinture abdominale relie chaque personne à un animal à quatre pattes et leur permet de partager ensemble



cette expérience dans la nature. Au cours de la randonnée, les participants/-es apprennent des choses intéressantes sur les chiens de traîneau, qui n'utilisent qu'une partie de leur force pour de ce type d'effort.

6 Ski alpin à Serfaus-Fiss-Ladis: au clair de lune comme aux premiers rayons de soleil, les fans d'alpinisme peuvent découvrir les pistes de Serfaus-Fiss-Ladis sous un jour tout à fait particulier. Les lève-tôt peuvent participer à la randonnée «Erste Spur» au lever du soleil à Serfaus et, après avoir pris la télécabine jusqu'au haut plateau, apprécier une descente sur des pistes immaculées. Si cette expérience ne te suffit pas, tu pourras profiter d'un petit-déjeuner en montagne agrémenté d'informations privilégiées. Pour les noctambules, le Nightflow sur la piste éclairée de Möseralm offre non seulement des pistes fraîchement préparées, mais aussi un spectacle à ne pas manquer.

Photos: Stefan Kothner – Montafon Tourismus GmbH (3), Severin Wegener (4), Wild Paws Adventures (5), Andreas Kirschner (6)





NOM ET ÂGE Samuel, 33 ans

EN POSTE DEPUIS 2023

EN TANT QUE Conseiller de vente

BAVARDAGE ET CONFIDENCES

AVEC SAMUEL

Samuel est passionné de montagne, de vélo et de basketball. À Lausanne, il est responsable du rayon vélos chez Transa et apprécie particulièrement le contact direct avec la clientèle.

Interview Philip Baues

Samuel, quelle est la particularité des magasins Transa de Lausanne et de Vevey?

SAMUEL _ Les deux magasins Transa situés au bord du lac Léman sont plus petits que certains autres. Je trouve que cela crée une relation de proximité avec la clientèle et l'assortiment. Les gens apprécient qu'on se souvienne d'eux – il n'est pas rare qu'une relation authentique se développe entre collaborateurs/-trices et clients/-es au fil du temps.

Comment es-tu arrivé dans l'entreprise et quelles sont tes tâches actuelles?

S _ Un ami qui avait déjà travaillé ici m'a un jour demandé si cela pourrait m'intéresser aussi. J'aime évoluer dans un environnement très actif – le secteur du plein air est naturellement idéal pour cela. Aujourd'hui, je gère les ventes au département technique. Je suis également responsable du rayon vélos et je m'occupe des événements à Lausanne et Vevey.

Qu'est-ce qui te plaît tant dans ton travail?

S _ En premier lieu le contact avec la clientèle. C'est un vrai plaisir d'accompagner les gens dans leurs aventures en leur prodiguant de bons conseils. Ce qui est génial aussi, c'est que je dispose d'une réelle marge de manœuvre au sein du rayon vélo, de l'organisation des étagères à la sélection de l'assortiment pour nos magasins.

Y a-t-il un conseil qui est resté particulièrement gravé dans ta mémoire?

S _ Un jour est arrivé un client qui voulait partir à vélo de la Suisse jusqu'au Cap Nord. Qui plus est, en hiver. Je lui ai donné de précieux conseils concernant l'équipement de camping nécessaire et nous avons longuement discuté de matériel de vélo. Ces conseils nous ont été utiles à tous les deux.

Toujours besoin de grande aventure?

S _ Pas forcément, j'apprécie tout autant les petites pauses à l'air frais. Cette année, par exemple, j'ai parcouru une partie du Jura à vélo avec des amis, sans me stresser ni me soucier de ma performance. Nous avons simplement profité de la nature et nous nous sommes réjouis chaque jour de pouvoir voyager ensemble.

Sur le plan sportif, tu es un vrai multitalent. Cette polyvalence t'est-elle aussi utile au travail?

S _ Plus tu te diversifies, plus ton expérience est riche. Les gens remarquent immédiatement si tu sais vraiment de quoi tu parles ou si tu transmets «seulement» des informations que tu as lues quelque part. Je veux que les clients/-es quittent le magasin avec un bon sentiment et y reviennent avec plaisir.

Si tu devais choisir un seul hobby, ce serait lequel?

S _ Le cyclisme. Ne serait-ce que parce que je me déplace presque toujours sur deux roues. En plus, on peut en faire toute l'année et l'effort reste modéré. Je veux être encore actif dans 40 ans!

SAVOIR REVENIR SUR SES PAS

Texte Gentiana Zyba
Photos Sandra Christen, Carlos Crespo

EXPÉDITION



Accompagnées d’une guide de montagne, Gentiana Zyba et Sandra Christen partent en expédition sur le Khan Tengri, l’un des sommets les plus septentrionaux du monde, d’une hauteur de près de 7000 mètres. Une aventure qui se transforme vite en expérience extrême.

Camp 3 – le dernier camp avant d’arriver au sommet. Un minuscule plateau à 5900 mètres d’altitude, coïncé entre une corniche et le versant escarpé au pied du Khan Tengri. Nous y passons deux nuits. La première nuit, nous sommes ensevelies sous la neige: notre tente s’affaisse littéralement sous le poids de la neige fraîche. La deuxième nuit, le réveil sonne à une heure du matin pour notre ascension du sommet. Dehors, le vent souffle à 75 km/h sur la montagne. Il est hors de question d’envisager une ascension technique. Nous attendons encore et encore, pendant plusieurs heures. Le sommet est à portée de main. Mais chaque pas supplémentaire aurait été un combat contre la montagne. Nous nous décidons enfin à redescendre. L’instinct de survie prime sur l’ambition d’aller jusqu’au bout. Nous n’avons pas eu d’arrivée triomphale au sommet. Notre victoire, c’était d’avoir su faire demi-tour.

Expérience en altitude, autonome et ardue

Sandra et moi parcourons les montagnes ensemble depuis des années et formons une équipe bien rodée. Nous avons déjà gravi ensemble l’Ama Dablam (6812 mètres) au Népal et l’Alpamayo (5947 mètres) au Pérou. L’Asie centrale est encore une zone inexplorée sur notre carte du monde. On n’y trouve aucune montagne populaire ni d’afflux de touristes, mais un isolement total. Le Khan Tengri au Kirghizistan, une pyramide parfaite de 7010 mètres d’altitude située à la frontière avec le Kazakhstan et la Chine, nous attire comme par magie. Avec le pic Pobeda, c’est l’un des sommets les plus septentrionaux du monde, d’une hauteur de près de 7000 mètres. Le climat y est plus rude qu’à quelque 8000 mètres plus au sud. Une expérience en alti-

tude, autonome et ardue: voilà le mélange idéal pour nous. Nous sommes conscientes d’une chose: cette montagne ne se gravit pas en toute simplicité. Il va falloir s’entraîner, et dur. Huit mois avant notre expédition, nous commençons à nous y préparer, avec cinq à six séances de musculation et d’endurance par semaine. À cela s’ajoutent des entraînements sur des sommets suisses de plus de 4000 mètres. Tout cela en plus de nos emplois à temps plein. Nos expéditions précédentes nous ont appris à quel point l’altitude sollicite le corps, et nous voulons être bien prêtes. C’est pourquoi, quatre semaines avant le départ, nos

GENTIANA ZYBA (35 ANS)

... travaille dans l’Investment Banking à Zurich. Elle avait grandi au Kosovo et n’a découvert sa passion pour la montagne qu’une fois arrivée en Suisse, qu’il s’agisse d’escalade, de randonnées alpines ou d’expéditions en haute montagne.

SANDRA CHRISTEN (35 ANS)

... est originaire de Nidwald et travaille à l’hôpital en chirurgie. Elle sillonne les montagnes depuis sa plus tendre enfance, que ce soit sous forme de randonnées à ski ou d’expéditions, et adore l’interaction entre la nature, les défis et l’esprit d’équipe.



À gauche: routine typique au camp de base: la veille de l’ascension au camp 1, Gentiana contrôle encore une fois son équipement.

À droite: le Khan Tengri à portée de main. Au centre de l’image, on distingue le dernier camp avant le sommet.



appartements se transforment en petits laboratoires pour nous habituer à l’altitude: nous louons deux tentes hypoxiques. Il s’agit de dômes transparents placés au-dessus du lit qui génèrent artificiellement de l’air d’altitude. Un générateur filtre l’oxygène de l’air, avec une pression atmosphérique constante. Le manque d’oxygène persistant pendant la nuit stimule la production de globules rouges. Cela se traduit par un meilleur transport de l’oxygène, des performances optimisées et un risque moindre de mal des montagnes, ce qui est un avantage décisif en montagne. Le simulateur d’altitude est l’une des parties les plus désagréables de notre préparation, mais même si le générateur ronronne bruyamment et de manière monotone toute la nuit, nous dormons étonnamment bien.

Équipe composée exclusivement de femmes

La préparation requiert non seulement un entraînement intensif, mais aussi une planification précise. Nous réservons notre expédition auprès d’une agence germano-suisse qui travaille en collaboration avec une agence locale. On nous présente Maria «Masha» Yakushenkova, une guide de montagne locale expérimentée, et curieusement, on nous demande si le fait qu’elle soit une femme nous convient. Une question que l’on ne poserait probablement pas s’il s’agissait d’un guide de montagne masculin. Pour nous, bien sûr, ce n’est pas un problème, mais plutôt un heureux hasard. Soudain, l’expédition prend une nouvelle dimension. Nous partirons à l’aventure entre femmes! De plus, notre groupe est en totale autonomie, sans porteurs. Nous portons nous-même tout ce dont nous avons besoin: tente, gaz, nourriture. Cela représente au moins 18 kg par personne.

Pente inclinée à 50 degrés et pur verglas

Le trajet jusqu’au camp de base est déjà une aventure en soi. Nous atterrissons tôt le matin à Bichkek, la capitale du Kirghizistan, où l’agence vient nous chercher pour nous conduire le jour même à Karkara, à dix heures de route sur des chemins poussiéreux, le long de troupeaux de chevaux, de yourtes et de l’immense lac Issyk-Kul. Tard dans la soirée, nous atteignons le premier campement de tentes où nous passons deux nuits jusqu’à ce que la météo devienne favorable pour le vol en hélicoptère vers le camp de base.

—



«On planifie, on s'entraîne,
on rêve, mais au final,
c'est la nature qui décide.»

Le vent souffle à 75 km/h sur le Khan Tengri. Dans ces conditions météorologiques, il n'est pas question d'envisager une ascension technique.

Situé au nord du glacier d'Inyltschek, celui-ci est si éloigné qu'il n'est accessible que par hélicoptère militaire. Lorsque nous décollons, nous avons l'impression de survoler un autre monde: sous nos pieds s'étendent des vallées ravinees et des masses de glace à perte de vue. 45 minutes plus tard, nous atterrissons à 4000 mètres d'altitude. Nous apercevons les petites tentes du camp de base et l'immense pyramide blanche formée par le Khan Tengri au milieu d'un univers parallèle constitué de rochers, de glace et de silence. Nous profitons des premiers jours au camp de base pour nous entraîner en équipe, nous exercer à la technique de descente en rappel et discuter ensemble de l'itinéraire. Pour l'ascension du Khan Tengri, nous avons délibérément choisi la voie nord parce qu'elle est objectivement considérée comme plus sûre. Elle est certes plus longue, plus raide et exigeante sur le plan technique, avec 3000 mètres de dénivelé sur un terrain difficile, une pente de 50 degrés et du pur verglas. Une ascension interminable, rude, directe, sans compromis. Mais la voie sud débute

par une gorge réputée pour être dangereuse, où de gros blocs de glace se détachent régulièrement et provoquent des avalanches. Un risque qui s'avère souvent fatal. Pour nous, une chose est claire: pas question de jouer à cette roulette.

Ascension et acclimatation

Nous avons pris la bonne décision, car nous entendons le grondement des avalanches dans la vallée pendant que nous progressons mètre après mètre du camp de base au camp 1. Dès le lendemain, nous continuons notre ascension vers le camp 2 – huit heures, 1000 mètres de dénivelé, chacune d'entre nous lourdement chargée. La pente est si raide et exposée qu'il est impossible de poser son sac à dos pour faire une pause. À ce stade, la nervosité initiale fait place à une concentration totale. Après deux jours passés au deuxième camp, nous redescendons au camp de base pour récupérer. Ce retour en arrière donne une impression d'échec, mais c'est le seul moyen pour nos corps de se reposer et de



ZAGTM
CHAMONIX

Nouveaux chez Transa
www.zagskis.com



«Ce qui reste en mémoire, c’est la conscience de la valeur inestimable de la vie. Aucun sommet n’est plus important que cela.»

s’acclimater à l’altitude. La deuxième ascension représente notre première véritable épreuve. De fortes chutes de neige s’abattent sur nous, une tempête nous surprend. À chaque pas, nous nous enfonçons dans la neige jusqu’aux genoux. La progression est pénible et laborieuse. De gros flocons de neige nous fouettent le visage, le vent nous secoue, nos doigts s’engourdissent. Nous nous encourageons mutuellement. Nous ressentons enfin ce que signifie se déplacer à ces hauteurs. Nous sommes à la merci des éléments.

À chaque pas, le risque augmente

Après une nuit au camp 2, nous continuons notre ascension par le sommet du Chapaev. Devant nous s’ouvre le panorama des hautes montagnes du Tian Shan. Une fois au camp 3, la tempête continue de faire rage, des rafales dessinent des vagues dans la neige, d’épais flocons nous fouettent au visage. C’est le dernier camp avant le sommet, nous y passons deux nuits dans l’espoir que la météo s’améliore pour que nous puissions poursuivre l’ascension. Les forces sont là, la motivation est intacte, mais nous avons toutes un mauvais pressentiment. Avec la combinaison de neige fraîche et de tempête, chaque pas de plus serait un grand risque pour nous. Et plus nous attendons, plus une chose devient claire: il n’y a pas que l’ascension qui présente des risques, mais rester bloquées dans le camp d’altitude pourrait également avoir des conséquences fatales. Nous décidons de faire demi-tour. Cette fois-ci, notre objectif est de faire demi-tour et de rentrer saines et sauvées en équipe.

Le pouvoir des femmes: Gentiana, la guide de montagne Masha et Sandra (de gauche à droite) se déplacent de manière autonome, sans porteurs.



Le nouveau **Pixapresso**
avec Akku



**portable
auto-chauffante
Machine à espresso**



Bientôt disponible

Ton aventure

Chères lectrices et lecteurs, c'est à vous de présenter vos aventures en plein air, qu'il s'agisse d'une grande excursion ou d'une petite escapade. Cette fois-ci, Claudio nous raconte sa randonnée de deux jours à travers le Val Colla, dans l'arrière-pays tessinois.

À 6h18 du matin, je monte dans le premier train rapide pour Lugano. De là, je vais faire le tour du Val Colla en deux jours, avec ma tente. Bien que la vallée soit discrètement nichée dans les environs de Lugano, elle peut être considérée comme un paradis caché dans l'arrière-pays tessinois, avec les Denti della Vecchia qui rappellent les Dolomites et les sommets tels que le Monte Bar et le Gazzirola. Avec ses 2116 mètres d'altitude, le sommet du Gazzirola est le point culminant du Val Colla et également ma destination du jour pour passer la nuit sous la tente. J'y retrouverai mes deux amies Viola et Elin, qui sont parties quelques jours avant moi. Le premier jour, 25 kilomètres et 2500 mètres de dénivelé m'attendent. La diversité du terrain compense largement l'effort fourni, et cette première journée est riche en paysages impressionnants. Sur le Gazzirola, nous profitons de l'ambiance du soir et admirons la crête alpine au crépuscule. À l'horizon, le massif du Mont Rose et le Cervin se distinguent majestueusement du reste des Alpes. Ce sont précisément ces moments solitaires et chaleureux qui font battre mon cœur plus fort – ils

Quelle est ton aventure?
Écris-nous à: marketing@transa.ch



incarnent pour moi la vie à l'état pur. Le lendemain matin, je me réveille tôt. Les premiers rayons du soleil apparaissent derrière le sommet, plongeant le paysage dans une lumière dorée – dans un même temps, le froid nocturne s'estompe. Via Monte Bar, nous entamons la descente vers Tesserete, et profitons du ruisseau local, le Capriasca, pour nous rafraîchir rapidement avant de rentrer chez nous.

Claudio (28 ans) vit à Lucerne et travaille comme Business Analyst. En hiver, il aime faire des randonnées à ski dans les Alpes, tandis qu'en été, il préfère partir sur de longs circuits de randonnée avec sa tente. Il raconte ses randonnées sur son blog suottschelblau.ch



MENTIONS LÉGALES

Éditeur
Transa Backpacking AG
Josefstr. 53, 8005 Zurich
info@transa.ch
transa.ch/fr

Responsable
Transa Backpacking AG

Service du lectorat
Service clientèle
Transa Backpacking AG
info@transa.ch
transa.ch/contact

Équipe de rédaction
Jessica Bischof, Tamara Tiefenauer,
David Huber, Alain Dominique
Freudiger, Martin Hänni, Reto Bieler,
Lukas Müller, Stefan Roggli, Iris Bürkli,
Jenny Keller, Harry Spahr, Martina
Binz, Manuel Maier, Mona Boos
(rédactrice en chef), Moritz Schäfer,
Philip Baues, Michael Neumann,
Sebastian Lüke, Stephan Glocker

Rédaction externe
Bureau de rédaction
Glocker et Neumann
Provinostr. 52, D-86153 Augsburg
4-seasons@red-gun.com

Graphisme et production
Susanne Häußler, Antonia Kern

Annonces / Marketing
Sarah Fischer
+49 / 821 / 42 07 84 0
marketing@red-gun.com

Impression
Vogt-Schild Druck AG
Gutenbergstr. 1, 4552 Derendingen
info@vsdruck.ch

Tirage
40 000 exemplaires, dont
37 600 envois directs



printed in
switzerland

Tu ne souhaites plus recevoir notre magazine?
Tu peux te désabonner ici: transa.ch/annuler-4-seasons

TERREX
PRESENTS

EOFT
EUROPEAN OUTDOOR FILM TOUR 2025

TRANSA
TRAVEL & OUTDOOR

16.10.25	ZÜRICH	15.12.25	ZÜRICH
06.12.25	BÂLE	18.12.25	BERNE
07.12.25	WINTERTHOUR	12.01.26	BÂLE
08.12.25	ZÜRICH	15.01.26	LAUSANNE
09.12.25	SAINT-GALL	19.01.26	ZÜRICH
11.12.25	BERNE	20.01.26	BERNE
14.12.25	LUCERNE	et bien d'autres encore	



ACHETEZ VOS
BILLETS DÈS
MAINTENANT !
EOFT.EU

YETI

Powerbar

deuter

DEFENDER

WIKINGER
KRESEN
Outdoor Gear & Apparel

BERG
WELTEN

PRODUCED BY
MOVING
WILDER ADVENTURES

PRESENTED BY

VAUDE

TIGI

BANFF
MOUNTAIN
FILM FESTIVAL
WORLD TOUR

27.02.2026 **SAINT-GALL** KUGL SAINT-GALL | 19H30
28.02.2026 **LAUSANNE** CASINO DE MONTBENON | 20H00
01.03.2026 **LUCERNE** PAULUSHEIM LUCERNE | 19H30
02.03.2026 **ZÜRICH** VOLKSHAUS | 19H30
03.03.2026 **BERNE** FREIES GYMNASIUM BERN | 19H30
04.03.2026 **THOÛNE** REX KINO | 19H30
05.03.2026 **BÂLE/MÜNCHENSTEIN** HOFMATT SAAL | 19H30
06.03.2026 **GENÈVE** CINERAMA EMPIRE | 19H30
08.03.2026 **COIRE** MARSÖL SAAL | 19H30

ACHETEZ VOS
BILLETS DÈS
MAINTENANT !



BANFF-TOUR.CH

en coopération avec :

TRANSA
TRAVEL & OUTDOOR

PRESENTED BY

YETI

WYLD.AWAY

CamperDays

evil eye

ROTH

BERG
WELTEN

MOVING
WILDER ADVENTURES

BANFF
CENTRE
FOR ARTS AND
CREATIVITY



BELLAMONT IV SUEDE GTX

VOYAGES ET LOISIRS EN CONTACT AVEC LA NATURE.

Chaussures exclusives et haut de gamme. Confort optimisé, matériaux et production responsables: Bellamont IV est une nouvelle étape dans l'engagement concret d'AKU en faveur d'une production responsable. 100 % des composants sont traçables quant à leur origine.

MADE IN EUROPE, DESIGNED TO REDUCE.

Disponible sur www.transa.ch

TRANSA
TRAVEL & OUTDOOR

AKU
trekking & outdoor footwear