

LE MAGAZINE OUTDOOR DE TRANSA

4-seasons

#61 | PRINTEMPS 2026

TRANSA
TRAVEL & OUTDOOR



UN CONFORT SUR LEQUEL
TU PEUX COMPTER

ULTRA LIGHT XR
SLEEPING MAT



Repose-toi tranquillement avec
l'Ultralight XR.

Léger, spacieux et conçu pour durer. Avec un soutien adaptatif et un profil plus large qui s'adapte à tous les styles de sommeil, c'est un confort sur lequel tu peux compter, expédition après expédition.

TESTED BY
AUSTRALIA

Un produit bien réparé dure plus longtemps.

Ton équipement a
besoin d'être réparé?
Plus d'informations sur:
transa.ch/reparation

Connais-tu notre atelier de réparation à Zurich Altstetten? Qu'il s'agisse de vêtements fonctionnels, d'équipements de plein air ou de chaussures, nous trouvons une solution pour presque chaque article défectueux. N'hésite pas à nous rendre visite directement à l'atelier ou à apporter ton article au magasin Transa le plus proche. Nous réparons la fermeture à glissière de ta veste, les trous dans ta tente ou ton sac de couchage en plumes et trouvons les pièces de rechange, comme les boutons, les boucles et les vis. Même si le dégât qui touche ton sac à dos, ton pantalon de ski ou ton sac de bivouac est très spécifique, laisse-nous y jeter un œil, il y a toujours quelque chose à faire.



Tobias, spécialiste
réparation

Nous ne nous contentons pas de réparer, nous veillons également à l'entretien professionnel de ton équipement. Tu peux apporter ton sac de couchage pour le faire nettoyer ou tes vêtements techniques pour les faire imperméabiliser. Un produit bien entretenu dure plus longtemps et t'accompagne donc durablement dans tes aventures.



50

UN GRAND VOYAGE AVEC BÉBÉ

RANDONNÉE LONGUE DISTANCE _
Marie, Ivo et bébé Cleo en route sur le chemin de Lycie, une randonnée de 500 kilomètres le long de la côte méditerranéenne turque.

- 18 **NOUVEAUTÉS _** Quelles sont les nouveautés de l'univers de Transa et de nos marques?
- 26 **MONDE D'IMAGES _** Des artistes de la survie: découverte du monde fascinant des succulentes.
- 34 **SUISSE _** Le printemps apelle: quatre magnifiques randonnées au fil de l'eau.
- 38 **SERVICE _** Joy de Transa t'explique le jargon du bloc.
- 44 **PRODUITS _** Des articles pour l'escalade et tes projets de voyage.

06

LA GUIDE DE MONTAGNE EN CHEF

ENTRETIEN _ Rita Christen parle de ses responsabilités dans le cadre de ses fonctions, du risque en montagne et du courage de suivre sa propre voie.



58

LE MEILLEUR DE LA LAINE

FABRICANT _ Transa en visite chez Rewoolution, la marque italienne de mérinos.

- 62 **AÇORES _** Un groupe de Transa explore l'archipel portugais dans l'Atlantique.
- 74 **SORTIE _** Notre lectorat raconte ses aventures en plein air.

TITELBILD: Michèle et Jordan de Transa sur la plage de Santa Bárbara à São Miguel, dans les Açores. (Photo: Noah Leimgruber)

Gregory Mountain Products

Designed with purpose. Built with intention. Born in the mountains, and crafted to endure the everyday, so you can comfortably carry what matters most with confidence.



WELCOME TO
GREGORY



ENTRE ADMINIS- TRATION ET AVENTURE

Photo: Samuel Truempy (à droite), Caroline Fink (en haut)



Rita Christen, juriste de formation, découvrait encore l'univers de la montagne lorsqu'elle s'est inscrite à la formation de guide de montagne. En 2020, elle devenait la première femme présidente de l'Association suisse des guides de montagne. Une discussion sur les responsabilités et les voyages, le risque en montagne et le courage de suivre sa propre voie.

Entretien Franziska Haack

Rita, tu travailles comme guide de montagne, juriste et professeure de yoga. As-tu toujours été aussi polyvalente?

RITA _ Enfant, j'avais besoin de changement et de défis, qu'ils soient physiques ou intellectuels. L'athlétisme, le football et le ski faisaient partie de mes passions. Avec mon père, je me suis très tôt rendue dans les montagnes de l'Alpstein. À la fin de la primaire, j'avais déjà lu presque toute la bibliothèque de l'école. Au cours de l'adolescence puis très tôt à l'âge adulte, j'ai développé une passion pour les voyages.

Quels ont été tes voyages les plus marquants?

R _ Ceux au cours desquels j'ai pris des risques. Par exemple, quand je suis partie seule, en tant que jeune femme, loin des circuits touristiques en Afrique du Nord. Ou, seule aussi, dans la nature sauvage de l'Alaska. J'étais naïve, je ne voulais pas me limiter. Je me rendais dans les quartiers dangereux par défi, ceux de New York par exemple.

En quête d'aventure?

R _ Oui. Je suis allée docilement à l'école et j'ai fait des études de droit. En parallèle, je cherchais à m'évader, à découvrir d'autres modes de vie.

Tu as même eu une approche scientifique des formes de vie alternatives.

R _ J'étais très frustrée par notre société patriarcale, capitaliste et de consommation. Dans le cadre d'une thèse de doctorat en philosophie du droit, j'ai voulu tirer des apprentissages de la façon dont les populations indigènes abordent la nature. J'ai passé un été dans le Vermont avec des Cherokees, un peuple autochtone d'Amérique du Nord, où j'ai vécu au quotidien selon les traditions cherokees, aux côtés de personnes de diverses origines. Cette vie simple dans une tente dans les bois et les rituels chamaniques m'ont plu, mais les longues discussions avant chaque décision, le culte de la personne autour de la chef de tribu et l'ésotérisme ne me convenaient plus à la longue. Quand j'ai réalisé que ma motivation était en fait une quête de sens personnelle, j'ai abandonné ma thèse.



Photo: Caroline Fink

RITA CHRISTEN (58 ANS) ...

... est à la croisée de divers univers. Mère de deux fils aujourd'hui adultes, elle travaille comme greffière, guide de montagne et professeure de yoga. En 2020, elle est devenue la première femme à présider l'Association suisse des guides de montagne. À partir de l'automne 2026, elle sera la première femme à prendre la tête de l'Union internationale des associations de guides de montagne (UIAGM). Son expertise juridique lui est utile dans différentes autres fonctions, par exemple en tant que chargée de cours dans la formation des guides de montagne. Elle vit à Disentis, où elle s'est engagée dans le sauvetage en montagne depuis un grave accident de son mari.



Photos: Samuel Truempy (en haut), Bernard van Dierendonck (en bas)

Pourquoi, en tant que libre penseuse, as-tu choisi de suivre des études de droit?

R _ Je voulais travailler dans le milieu de la coopération internationale ou de la diplomatie. Mais c'est là que j'ai fait la connaissance de mon mari, Martin Kreiliger. À ce moment-là, il venait de créer un bureau d'écologie forestière à Disentis et j'ai décidé de vivre avec lui. Je me retrouvais donc juriste dans une petite ville des Grisons et décidais de commencer un stage d'avocate à Coire. Comme cela ne m'a pas plu, j'ai commencé à travailler comme greffière à la Cour suprême cantonale. C'est ce que je fais encore aujourd'hui. À plein temps, cela aurait été trop monotone pour moi et j'ai donc eu l'idée de devenir guide de montagne.

À cette époque, tu avais encore peu d'expérience des sports de montagne.

R _ Oui, j'étais une débutante. J'avais déjà un peu grimpé, mais je n'avais pas encore beaucoup fait de ski de randonnée ni de randonnée en haute montagne. Pendant ma formation, j'étais souvent

«Je suis bien sûr consciente qu'il était téméraire de commencer cette formation avec si peu d'expérience.»

ébahie face au spectacle de la nature. Je suis bien sûr consciente qu'il était téméraire de commencer cette formation avec si peu d'expérience. Mais c'était pour moi un défi supplémentaire à relever. Et bien sûr, je m'entraînais beaucoup avec Martin.

Ne faut-il pas démontrer une certaine expérience pour s'inscrire?

R _ Aujourd'hui, si. Pour commencer une formation de guide, il faut avoir réalisé des excursions exigeantes dans tous les sports de montagne. Je pense que c'est mieux ainsi. À mon époque, les conditions d'entrée étaient moins strictes.



Rita préfère passer ses vacances en Suisse pour découvrir, avec son compagnon, des voies d'escalade difficiles.

fi'zi:k

fi'zi:k allie design, recherche et passion pour créer des équipements qui plaisent – et qui rendent plus rapide. Pour toutes celles et ceux qui veulent faire plus que des kilomètres.

Disponible chez Transa

KUDO

Léger. Sûr. Polyvalent. Avec MIPS Air Node, feu arrière intégré et forme parfaite. La protection pour la route, le gravel et le trail.



PROXY

Offroad. Rapide. Prêt pour la course. Conçu pour celles et ceux qui veulent garder le rythme, même hors des routes asphaltées.



fizik.com

«Je craignais tout d’abord que la promotion des femmes ne détériore la situation. Parce qu’un tel soutien les fait paraître faibles.»

Est-ce que la formation a changé depuis?

R _ Oui, parce que les sports de montagne eux-mêmes ont changé. De nouvelles disciplines comme l’escalade sur glace se sont ajoutées, l’escalade sportive est devenue plus importante et les connaissances sur les avalanches ont beaucoup évolué. Viennent s’ajouter à cela de nouveaux défis tels que les conséquences du changement climatique.

La formation est-elle difficile?

R _ Les exigences sont très élevées. La plupart du temps, 60 personnes sont évaluées. Trois ans plus tard, seule la moitié d’entre elles participent à la cérémonie de remise des diplômes. Personnellement, j’ai trouvé que c’était surtout difficile au niveau de la condition physique. Je suis petite et plutôt légère. J’ai souvent dû donner de ma personne pour parvenir à suivre le rythme soutenu.

Ta taille est-elle également un inconvénient pour être guide?

R _ En tant que guide de montagne, je porte généralement un sac à dos relativement chargé. Par rapport à mon poids, il est beaucoup plus lourd que pour un collègue de grande taille. Et l’encordement court peut devenir un problème si le client pèse nettement plus que moi. Je dois alors assurer davantage sur des points fixes. C’est pourquoi il m’arrive de transmettre à mes collègues les missions de randonnées en haute montagne qui sont trop exigeantes. Aujourd’hui, je fais rarement de la randonnée en haute montagne. Je me concentre plutôt sur mes disciplines préférées: la randonnée à ski orientée vers la descente et l’escalade sportive alpine.

À l’époque, tu étais la dixième femme guide de montagne en Suisse. Aurais-tu aimé avoir plus de modèles?

R _ Non, au contraire. J’étais motivée à l’idée de faire tomber les barrières d’un secteur à prédominance masculine. Alors que certaines femmes de la formation se sentaient discriminées, je me sentais soutenue. Peut-être n’ai-je tout simplement pas perçu les commentaires négatifs ou ne les ai-je pas laissés m’atteindre.

Depuis 2020, tu es la première présidente de l’Association suisse des guides de montagne (ASGM). En automne, tu seras la première femme à assumer la présidence de l’Union internationale des associations de guides de montagne (UIAGM). Es-tu le visage féminin du métier?

R _ Il n’y a pas que moi, il y a aussi plusieurs femmes guides de montagne de renom. Mon élection en tant que présidente de l’ASGM a eu un écho surprenant, et la question du genre a certainement été l’une des priorités de ma présidence. Je voulais que les femmes soient plus reconnues dans les sports de montagne, même si cela signifiait que je devais toujours raconter les mêmes histoires.

La proportion de femmes parmi les guides de montagne suisses est encore très faible (47 sur 1207). Mais en 2025, un cinquième des personnes diplômées étaient des femmes. C’est grâce à toi?

R _ Non, c’est une coïncidence. Cette année, aucune femme ne sera diplômée. Depuis la première guide Nicole Niquille en 1986, 1,3 femme obtient le diplôme en moyenne chaque année en Suisse.

Au début, tu t’es prononcée contre la promotion des femmes. Cela fait désormais partie de la stratégie de l’association. Est-ce que les hommes t’ont fait changer d’avis?

R _ Je craignais tout d’abord que la promotion des femmes ne détériore la situation. Parce qu’un tel soutien les fait paraître faibles. Et cela ne me plaît pas. Mais une enquête nous a montré qu’une partie des femmes ne se sentaient pas toujours à l’aise dans la formation des guides de montagne.



Une vraie famille de grimpeurs: Rita fait beaucoup d’escalade avec son mari Martin. Ses deux fils se sont eux aussi mis très tôt à cette activité.



Le ski de randonnée est l'une des disciplines préférées de Rita. Ici, elle se prépare pour la plus belle partie de la randonnée: la descente.



Photo: Riccardo Goetz

Nous essayons de changer cela. Lorsque les responsables de la formation ont soulevé le thème de la promotion des femmes pour la stratégie 2025-2029, j'ai donné mon accord.

Quelle est la situation générale pour les jeunes guides de montagne?

R _ Après un ralentissement, le métier redevient plus attrayant. Quand tu es jeune et libre, le travail de guide de montagne est un métier qui paie bien en plus d'être intéressant. Et il peut aussi être combiné avec un autre travail: 75% des guides ont une autre activité. L'essor des sports de montagne aide aussi.

Comment parviens-tu à concilier toutes tes responsabilités?

R _ Ce n'est pas un problème. En tant que freelance, je peux organiser mon travail de juriste comme je l'entends. Et je suis aussi assez flexible dans mon travail pour l'ASGM. Je ne suis en déplacement pour mon travail de guide de montagne qu'environ 30 jours par an. De plus, mes deux fils sont adultes. Avant, c'était plus difficile. Quand les enfants sont arrivés, nous avons engagé une aide ménagère. Elle est rapidement devenue comme une seconde mère pour les garçons. Quand j'étais en excursion, ils restaient chez elle.

Malgré ta biographie peu conventionnelle, tu as quelques fonctions représentatives.

R _ Je n'ai pas cherché à occuper ces postes. Ils ont résulté naturellement de cette combinaison du droit et de mon travail de guide de montagne. J'ai reçu ma demande pour la présidence de l'ASGM au moment où mes fils ont quitté la maison pour faire leurs études. En tant que présidente de l'Union internationale des associations de guides de montagne (UIAGM), je passe à une échelle internationale qui m'intéressait déjà depuis toujours.

Dois-tu te faire parfois violence?

R _ Je fais les choses à ma manière. Je ne porte jamais d'uniforme de guide traditionnel et j'aime incarner un type non conventionnel de guide de

Hilleberg: Tents for every adventure.



Johan Granstrand/Sweet Earth



Emma Carlsson/@emmaogustav



Björn Nehrhoff von Holderberg/www.adventure-photographer.de

HILLEBERG
THE TENTMAKER

ORDER A FREE CATALOGUE:

HILLEBERG.COM

+ 46 (0)63 57 15 50



Photo: Bernard van Dierendonck

Rita pratique le yoga pour trouver un équilibre avec les hautes responsabilités qu'elle assume en tant que guide de montagne. Elle est même professeure de yoga.

montagne, non seulement en tant que femme, mais aussi que personne plutôt citadine et qu'académicienne qui se rend à des soirées techno.

Politiquement, tu es de gauche et écolo. Est-ce que cela provoque des frictions?

R _ En matière d'écologie, je suis souvent minoritaire au comité central. L'héliski, par exemple, ne me paraît pas acceptable d'un point de vue écologique. Il en va de même pour les excursions qui consistent à guider des Suisses dans des pays lointains, par exemple pour une randonnée à ski dans les Lofoten ou de l'escalade en Thaïlande. Aussi tentantes que ces activités puissent paraître, je suis d'avis qu'elles ont un impact carbone trop important. C'est un domaine dans lequel j'aurais aimé être plus active.

La protection de la nature et du climat ne joue-t-elle aucun rôle au sein de l'ASGM?

R _ Contrairement au Club alpin suisse, nous sommes apolitiques et ne participons pas aux débats sur la protection de la nature et du climat. En revanche, en ce qui concerne les sports de montagne, notre stratégie prévoit une approche respectueuse du climat et proche de la nature.

Tu ne fais pas de voyages longue distance toi-même?

R _ Je vis selon le principe de l'«aventure à deux pas de chez moi». Et j'adore ouvrir de nouvelles voies d'escalade dans la région avec Martin.

As-tu une approche des risques différente dans ta vie privée qu'en tant que guide?

R _ Oui, très différente. Quand il ne s'agit que de moi, j'accepte de prendre plus de risques. En revanche, lors d'une randonnée guidée avec des gens, j'ai une approche plutôt défensive.

Question cliché: ton attitude vis-à-vis des risques a-t-elle changé lorsque tu es devenue mère?

R _ Pas quand j'étais seule ou avec des collègues. Mais quand les enfants étaient petits, je ne voulais pas faire de choses délicates avec mon compagnon, Martin. Je ne voulais pas que quelque chose nous arrive à tous les deux...

As-tu eu des accidents en montagne?

R _ Au fil des années, plusieurs collègues ont perdu la vie, et mon mari a également eu de graves accidents. Jamais moi-même, que ce soit avec des clients/-es ou dans ma vie privée. Mais je me suis déjà retrouvée dans des situations délicates. La responsabilité juridique et morale en cas d'accident me préoccupe depuis longtemps en raison de mes activités. La prise de risques fait partie intégrante des sports de montagne, il ne faut pas l'oublier. Avec une bonne gestion des risques, il est toutefois possible de les ramener à un niveau acceptable. Je m'engage à ce que la société tolère un niveau raisonnable de risques. En tant qu'êtres humains, nous faisons face à des défis, nous les surmontons, et cela nous fait grandir.

●



PHOTOGRAPHY: LENA DRAPELLA

Polyvalente, sans compromis.

Latok Mountain GTX Jacket

Terrains escarpés, pluie battante, tourbillons de neige, matériel lourd et sommets difficiles d'accès. Lorsque les conditions deviennent exigeantes, vous avez besoin d'un vêtement qui allie sans compromis respirabilité, résistance et protection. Cette veste polyvalente en GORE-TEX réunit toutes ces qualités pour offrir des performances fiables en montagne, en toute saison.



QUOI DE NEUF?



Photo: Raphael Zeller



Réserve ton équipement
en ligne en toute simplicité:
transa.ch/rent

LOUER ET ÉCONOMISER

Savais-tu que chez nous, tu peux louer des sacoches de bikepacking, des sacs de couchage et même des jumelles? Que ce soit pour ta prochaine aventure à vélo, une sortie en montagne ou un voyage, nous te fournissons l'équipement pour la durée de ton choix. Chez nous, tu trouveras également en location des crampons, des piolets, des casques et des kits de via ferrata. Une solution non seulement économique, mais qui te donne aussi la possibilité de tester de nouvelles activités de plein air sans devoir tout acheter. Et si ta nouvelle passion se confirme, nous te créditons jusqu'à deux jours de location sur le prix de vente. Cela vaut pour tous les articles en location.

Le magasin de Saint-Gall déménage

Tu nous trouveras désormais dans le centre-ville, à la Multergasse 47. Sur quatre étages (du rez-de-chaussée au 3^e étage), nous te proposons tout ce dont tu as besoin pour tes aventures en plein air. Nous apportons de la vie en ville tout en te faisant explorer la nature. Du 26 au 28 mars 2026, tu bénéficieras d'un rabais de 10% sur l'ensemble de l'assortiment à l'occasion de l'ouverture.* En outre, un théâtre d'improvisation passionnant sur le thème du voyage et des activités en plein air, des parcours de vélo de course pour les enfants, un concours et bien d'autres surprises t'attendent également durant cette période. L'assortiment du nouveau magasin de Saint-Gall couvre désormais aussi les sports de montagne, y compris le ski de randonnée, les équipements de vélo, les vêtements pour enfants et la plus grande exposition de tentes, tous magasins Transa confondus. Rends-nous visite, nous t'attendons avec impatience!



10%
DE RABAIS POUR
L'OUVERTURE*

3 questions à Philippe, directeur des ventes de Transa

Pourquoi déménager le magasin de Saint-Gall?

PHILIPPE _ Sur le nouveau site, nous sommes au cœur de Saint-Gall et donc plus proches des gens. Nous avons également plus d'espace, environ 1600 mètres carrés, et pouvons désormais proposer l'ensemble de l'assortiment Transa.

Qu'est-ce que cela signifie pour l'équipe?

P _ En peu de temps, notre équipe est passée de 10 à 29 collaborateurs/-trices. Avec plus de 20 jours de formation, en partie dans la nature, ainsi qu'une initiation supplémentaire depuis décembre, nous avons beaucoup investi dans les compétences techniques et le développement de l'équipe.

Comment s'est passée la rénovation?

P _ Pour la rénovation, une coordination étroite avec le projet de Bâle était essentielle: après la réouverture du magasin de la gare de Bâle CFF en octobre dernier, nous voulions absolument exploiter les synergies. Un levier important a été la réutilisation du matériel de haute qualité de l'ancien site de Bâle. Cela nous a permis d'éviter que de nombreuses pièces en métal et en bois ne soient éliminées et de les intégrer judicieusement dans le nouveau magasin de Saint-Gall.



Photo: Selina Schneider

* Uniquement valable dans le nouveau magasin Transa de Saint-Gall, non cumulable et non valable sur les articles à prix déjà réduit, les prix de packs, les commandes spéciales, les services, les articles en location, les cartes cadeaux, les événements et les sacs en plastique.

ÉVÉNEMENTS: PRINTEMPS 2026

Tu trouveras sur transa.ch/fr/events des informations détaillées sur tous les événements et les inscriptions.



Photos: Raphael Zeller



JOURNÉES DE LA TENTE

Dates: 02. – 03.05. à Berne,
08. – 09.05. à Lausanne,
28. – 31.05. à Zurich (lors de la Cycle Week),
06. – 07.06. à Lucerne

Lors des Journées de la tente, tu peux découvrir notre assortiment de plus de 60 tentes directement sur place. Notre équipe te conseille efficacement sur chaque modèle et le monte avec toi. Si tu décides d'acheter, tu profiteras d'un rabais avantageux.

COURS DE PREMIERS SECOURS: FAIRE FACE À UNE URGENCE LOIN DE LA CIVILISATION

Dates: 25.04., 10.05., 03.10., 01.11.

Lors d'un trekking, d'une randonnée à vélo ou d'une autre aventure: les accidents peuvent toujours arriver. Que faire dans ce cas? Dans ce cours de premiers secours, tu apprends comment gérer une situation d'urgence loin de la civilisation et ce à quoi tu dois penser, en particulier si les secours ne peuvent pas arriver à toi rapidement.

Situations d'urgence peuvent survenir lors d'aventures en plein air, même si tu as bien planifié les choses. Transa organise un cours de premiers secours en collaboration avec l'école de sauvetage San Arena (en allemand). Tu y apprendras comment réagir correctement en cas d'urgence dans la nature. Avec ta TransaCard, tu bénéficies d'une réduction de 20%.

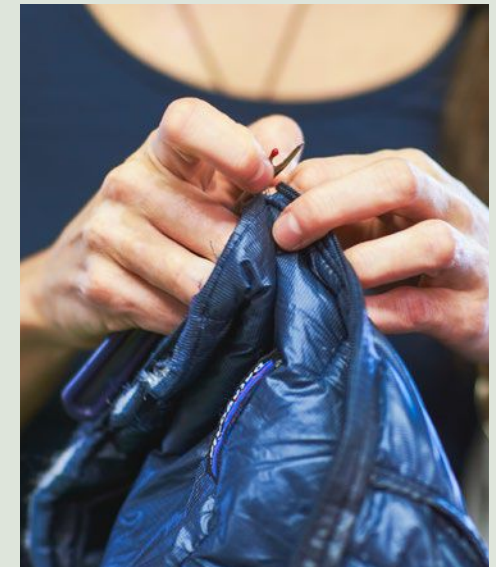


Photo: Ruedi Thom

ATELIERS DE RÉPARATION

Dates: 23.04., 05.05., 08.09., 24.09.

Apprends à réparer tes vêtements d'extérieur. Il y a un trou dans ta doudoune ou une déchirure dans ton pantalon de randonnée? Ce ne sont pas des raisons pour acheter un nouveau produit: découvre lors de notre atelier de réparation comment réparer tes vêtements d'extérieur et apprends-en plus sur l'économie circulaire chez Transa. Ces événements auront lieu à l'atelier de réparation Transa à Zurich Altstetten. Avec ta TransaCard, tu bénéficies d'une réduction de 20%.

Cycle Week, 28. – 31.05. à Zurich

Le plus grand festival de vélo de Suisse.

Health Expo, 30.05. à Bâle

Salon consacré au thème «Mode de vie sain».

Festival MUV, 22. – 24.05. à Berne (voir page 24)

NOUVEAUTÉS

Après *LA PANTHÈRE DES NEIGES*

LE NOUVEAU FILM DE VINCENT MUNIER

LE CHANT DES FORÊTS

Après son grand succès cet hiver,
encore à l'affiche dans quelques cinémas.



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.



* Cette promotion permettant de cumuler plus de points n'est valable que jusqu'au 30 avril 2026 et uniquement dans nos magasins, pas en ligne. Sous réserve de disponibilité.

COLLECTE 10 FOIS PLUS DE POINTS* avec ta TransaCard sur tout l'assortiment Hydro Flask.

Une isolation idéale

La marque Hydro Flask, désormais disponible chez Transa, a un objectif simple: toujours avoir avec soi une boisson parfaitement tempérée, que ce soit en randonnée, en voyage ou au quotidien. Ces bouteilles à isolation sous vide garderont tes boissons chaudes ou froides pendant des heures. Elles sont robustes et ont une longue durée de vie. L'assortiment inclut des gourdes classiques et des récipients pour café ou thé, dans différentes tailles et couleurs tendance. Une version poids plume est aussi disponible.

Poids plume

La tente de camping UL Space 2P de Vaude (n° d'article: 341619, CHF 809.90), autoportante et donc utilisable sans tendeurs, est un article polyvalent pour le camping, les voyages à vélo et la randonnée. Les matériaux légers en polyamide recyclé et la construction intelligente assurent un encombrement minimal. La tente rentre donc dans ton sac à dos de trekking ou peut être fixée directement sur le vélo avec les sacs d'emballage de bikepacking. Une fois montée, elle peut accueillir deux personnes. Les parois raides créent une sensation d'espace agréable et les nombreuses aérations garantissent un bon climat intérieur. Les deux grandes absides offrent un espace de rangement à l'abri des intempéries pour tes équipements. S'il pleut, tu peux même les utiliser pour faire ta cuisine. La tente intérieure se monte en même temps que la tente extérieure. Cela te permet de gagner du temps et de garder l'intérieur au sec lorsque la météo est mauvaise.

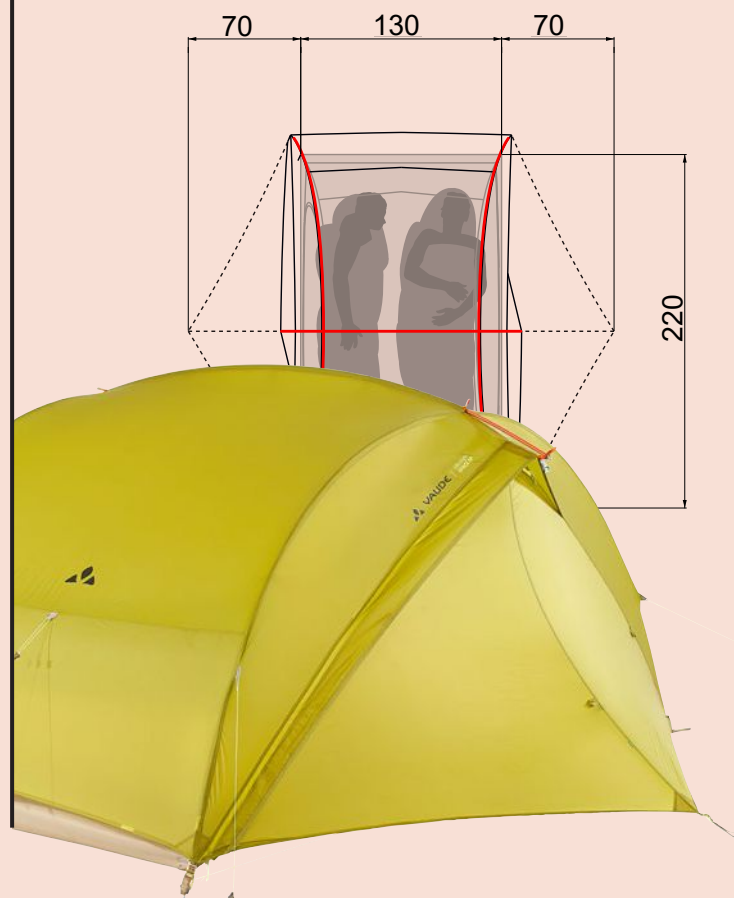


Photo: Archives Sea to Summit



19 cm

Moins, c'est plus

L'équipe de la marque australienne Sea to Summit est reconnue pour ses équipements ingénieux et ses détails bien pensés, et teste tous ses produits dans les conditions les plus rudes de l'outback australien. Avec l'Ultralight XR Insulated Air Mat (n° d'article: 341398, à partir de CHF 139.90), ils proposent un nouveau matelas de sol particulièrement léger et peu encombrant. Son élément central est l'isolation améliorée «Thermal Core»: un film, semblable à une couverture de survie, mais sans les bruits parasites, qui réfléchit la chaleur corporelle. La performance thermique est ainsi améliorée de 16% par rapport au modèle précédent. Le matelas est composé de 151 chambres à air et peut ainsi s'adapter à ta morphologie, ce qui augmente le confort. L'Ultralight XR est 14% plus léger (415 g) et son volume de rangement est deux fois moins grand (19 x 10 cm) par rapport au modèle précédent.

 **edelweiss**

 **Yeehaw**

Les plus belles destinations de vacances d'Amérique du Nord vous attendent sur flyedelweiss.com

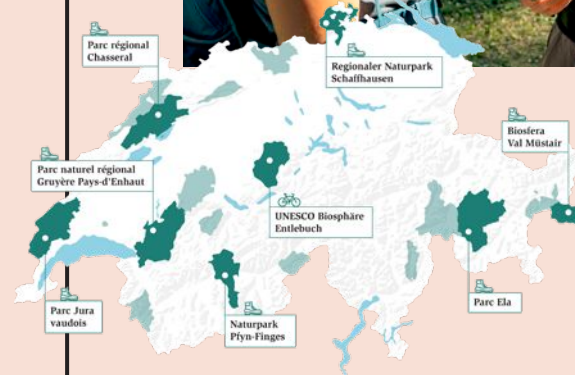
Actualités de nos partenaires

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

L'essentiel, c'est de bouger

Du 22 au 24 mai 2026, le festival MUV et les World Climbing Series de Berne accueillent les meilleurs athlètes d'escalade du monde pour une nouvelle édition. Pendant trois jours, le site de BERNEXPO se transforme en un festival riche en découvertes, placé sous le signe du mouvement, de la santé et des activités de plein air. Transa est partenaire de l'univers thématique «Sports alpins», où les visiteurs/-ses peuvent s'immerger dans le monde des sports de montagne. Retrouve toutes les informations et les billets sur muv.ch/fr

MUVFESTIVAL
SPORTS • HEALTH • OUTDOOR



À la découverte de nouvelles saveurs

Envie d'une chasse aux trésors culinaires? Les Savurando des parcs suisses pourraient être exactement ce qu'il te faut! Les participants/-es sont invités/-es à découvrir 8 des 20 parcs de Suisse sous un nouveau jour. L'objectif est de résoudre des énigmes, de trouver le chemin grâce aux bonnes réponses, de s'immerger dans le paysage, de déguster des produits régionaux et d'échanger avec les gens sur place. Tu trouveras de plus amples informations et les billets sur savurando.ch/fr

La Suisse compte 20 parcs d'importance nationale: le Parc National Suisse, deux parcs naturels périurbains et 17 parcs naturels régionaux (voir la carte ci-jointe). En collaboration avec les populations locales, les communes des parcs s'engagent pour le développement durable de leur région. Le site web des parcs suisses regorge d'idées d'excursions pour chaque saison. Tu trouveras également des conseils sur les sites touristiques, les lieux de restauration et les hébergements. Toutes les activités sont accessibles en transports publics. Plus d'informations: parks.swiss/fr/visiter-les-parcs

Photo: Suisse Tourisme / Christian Meixner / Parc Ela
Carte: Réseau des parcs suisses 2/26



TATONKA®

BACKPACKING. TATONKA.



**OPEN
FACTORY**

Production
équitable &
transparente

Découvre le YUKON



Équipements d'extérieur depuis **1993**

TRÈS PEU EXIGEANT

Texte Moritz Schäfer
Photos Collection de succulentes Zurich

Elles font des réserves pour les périodes difficiles, survivent à la sécheresse et à la chaleur dans les régions les plus hostiles de la planète, et elles semblent tout droit sorties d'un tableau. Une ode aux succulentes.

CLEISTOCACTUS WINTERI SSP. COLADEMONO

Pays d'origine: Bolivie Ce cactus grimpe lentement sur les parois rocheuses arides de l'est de la Bolivie. Ses «poils» clairs sont aussi beaux qu'utiles: ils procurent de l'ombre au reste du corps végétal et réfléchissent la lumière du soleil. Le nom «winteri» n'a d'ailleurs rien à voir avec l'hiver, mais rend hommage à Hildegard Winter, la sœur du botaniste qui a fait la première description scientifique de cette plante.





MONANTHES POLYPHYLLA

Région d'origine: îles Canaries Une vraie lilliputienne: le diamètre de cette plante est d'environ 6 à 14 millimètres. Mais cela ne la rend pas moins belle, au contraire. Ses feuilles elliptiques, s'éclaircissant vers le haut, et ses fleurs filigranes sont un chef-d'œuvre de la nature. Si tu en vois aux Canaries, observe-les de plus près. Mais pas besoin de voyager aussi loin, cette plante a aussi des parents dans les Alpes: les «joubarbes».

CEPHALOCEREUS POLYLOPHUS

Pays d'origine: Mexique Ce grand cactus colonnaire ne dévoile ses fleurs qu'au crépuscule. Par ce spectacle nocturne, le cactus tente d'attirer les chauves-souris pour qu'elles pollinisent ses fleurs. De l'extérieur, les fleurs sont rouge foncé. Mais une fois ouvertes, elles brillent d'un rose clair et réfléchissent la lumière de la lune comme de petits voyants lumineux. En plus, elles dégagent un parfum fantastique... pour les chauves-souris tout du moins. Dotées d'un odorat sensible, elles apprécient cette odeur acidulée qui rappelle la choucroute.



**MYRTILLOCACTUS
GEOMETRIZANS**

Pays d'origine: Mexique Avec ses pousses bleu-vert en éventail, ce cactus pouvant atteindre quatre mètres de haut ressemble plutôt à une sculpture ou à une gigantesque crête de coq. Au début de l'année, il commence par présenter de délicates fleurs d'un blanc verdâtre qui se répartissent sur la plante telles de petits points lumineux. Plus tard, elles mûrissent pour donner des fruits de couleur pourpre foncé qui ressemblent à des myrtilles. D'où son nom latin «myrtillocactus» qui signifie «cactus de myrtille». La suite de son nom, «geometrizans», se comprend aisément au vu de sa silhouette artistique.



**FONT
«WOW»**

**FAIT TOUT
POUR LES
CHEMINS**

Tout pour des randonnées inoubliables
suisse-rando.ch



ALOE PETRICOLA

Pays d'origine: Afrique du Sud Un parent du célèbre aloe vera. Cette photo en montre les fleurs. Le nom vient du latin «petra» qui signifie «roche» et «cola» qui signifie «habitant», faisant donc référence à son habitat. Comme tous les aloès, celui-ci est également apparenté à l'asperge, l'oignon et l'ail.

Les succulentes (du latin succus = jus) sont de véritables incroyables. Elles fascinent tant par leur adaptabilité que par leur apparence. Ces plantes dites charnues peuvent stocker l'eau dans leurs feuilles épaisses, leurs tiges ou leurs racines. Elles parviennent ainsi à survivre les longs mois de sécheresse dans les habitats les plus extrêmes de la planète. Des zones arides d'Afrique et d'Amérique aux crevasses rocheuses alpines d'Europe, ces beautés parfois étranges prospèrent là où l'eau est rare. Elles prennent diverses formes: structures minuscules proches de galets, rosettes parfaitement symétriques ou encore cactus de plusieurs mètres de haut et recouverts d'épines. Toutes les photos présentées ici proviennent de la collection de succulentes de Zurich. Il s'agit de la plus importante collection de plantes succulentes au monde. Les visiteurs/-ses peuvent y admirer gratuitement plus de 4400 espèces succulentes différentes et en apprendre davantage à leur sujet: stadt-zuerich.ch/sukkulenten



Lite Trail
GTX



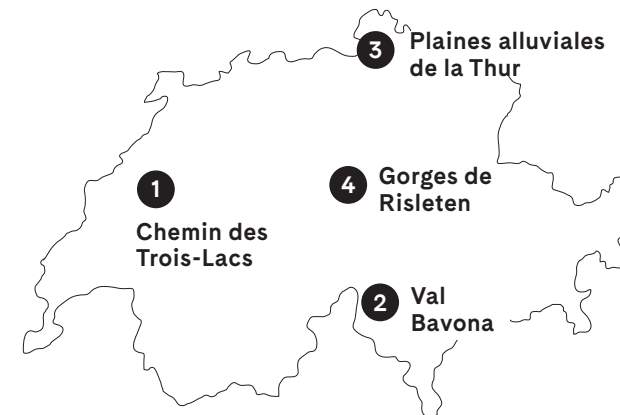
BEST GRIP FOR YOUR ADVENTURE



MEINDL
Shoes For Actives

RANDON- NÉES AU FIL DE L'EAU

Lacs idylliques, rivières tumultueuses, bancs de galets à perte de vue... Randonner au bord d'un cours d'eau éveille les sens. Voici quatre randonnées en Suisse qui peuvent être réalisées tôt dans l'année.



Texte et photos Anita Brechbühl

1 CHEMIN DES TROIS-LACS

DÉPART: Yverdon-les-Bains, ARRIVÉE: Morat |
61 KM | 15 H 20 | DIFFICULTÉ: T1/T2

Situé dans le Pays des Trois-Lacs, le chemin des Trois-Lacs relie le lac de Neuchâtel à celui de Morat. Il traverse des rives et paysages variés en trois étapes. Les passerelles en bois surplombant la Grande Cariçaie sur la rive sud du lac de Neuchâtel – le plus grand ensemble marécageux de Suisse – constituent le point fort de la première étape entre Yverdon-les-Bains et Estavayer-le-Lac. Cette zone abrite environ un quart de la flore et de la faune suisses.

La deuxième étape entre Estavayer-le-Lac et Portalban alterne entre des tronçons tranquilles en bordure de lac et des sentiers naturels où règne une atmosphère paisible, presque méditative, surtout au printemps.

La troisième étape, de Portalban à Morat, est dans un premier temps caractérisée par des passages forestiers et champêtres. Les rives du lac de Neuchâtel finissent par se rapprocher et le paysage laisse à nouveau place aux vastes roselières de la Grande Cariçaie. Depuis le Centre-Nature de La Sauge au bord du canal de la Broye, la vue s'ouvre sur le paysage aquatique et alluvial. Le sentier mène ensuite au mont Vully, avant de redescendre dans la vieille ville de Morat, où la randonnée se termine en douceur, entre les arcades et la promenade au bord du lac.

CONSEIL: la Pinte du Vieux Manoir à Meyriez (près de Morat) attire les visiteurs avec sa terrasse donnant sur le lac et son jardin. Le Muratum Bar & Lounge, situé dans la vieille ville, est idéal pour un apéritif.

La vieille ville médiévale de Morat est une invitation à voyager à travers l'histoire.



2 VAL BAVONA

DÉPART: S. Carlo (Val Bavona), **ARRIVÉE:** Bignasco | **13 KM** | **4 H** | **DIFFICULTÉ:** T2

Le Val Bavona semble archaïque: flancs abrupts, blocs rocheux imposants, forêts denses. Pour s’immerger dans cet impressionnant paysage vallonné, il suffit de suivre la première étape de l’itinéraire SuisseMobile n° 59 qui relie San Carlo, au coin le plus reculé de la vallée, à Bignasco, à l’entrée de la vallée de la Maggia. Cet ancien chemin muletier mène par des escaliers naturels, longe des murs en pierres sèches recouverts de mousse, est bordé de châtaigniers aux troncs nouveaux, et te fait passer par des villages typiques de la vallée. De nombreuses maisons y ont été soigneusement restaurées, certaines encore sans raccordement au réseau électrique. C’est un lieu qui a su préserver son authenticité. Le point fort de la randonnée est la cascade de Foroglio. L’eau y tombe de très haut sur une paroi rocheuse lisse au pied de la cascade et se transforme en une fine brume que l’on peut ressentir depuis la passerelle.

CONSEIL: à Foroglio, le restaurant traditionnel La Froda propose des plats locaux typiques. L’Osteria alpina est ouvert d’avril à début novembre.

3 PLAINES ALLUVIALES DE LA THUR

DÉPART: Ellikon am Rhein, **ARRIVÉE:** Flaach | **8 KM** | **2 H** | **DIFFICULTÉ:** T1

La randonnée à travers les plaines alluviales de la Thur suit un tronçon particulièrement séduisant de la ViaRhenana, depuis le hameau d’Ellikon am Rhein jusqu’à Flaach. Derrière les maisons à colombages bien entretenues, le paysage s’ouvre peu à peu. Les chemins de gravier y traversent des forêts alluviales clairsemées et débouchent sur de larges bras de rivière. Ici, la Thur, autrefois canalisée, peut à nouveau s’écouler librement et forme une mosaïque vivante de bancs de sable, de bras secondaires et de prairies humides. Au printemps, une ambiance particulière règne dans ce paysage alluvial protégé. Des plateformes permettent d’observer les rives si fragiles. Avec un peu de patience, on peut apercevoir un castor sur la berge. Parfois aussi, un martin-pêcheur vient fendre la rivière tel une flèche bleue. Le sentier, largement plat, convient également pour une randonnée avec de jeunes enfants.

CONSEIL: près du centre nature des plaines alluviales de la Thur, juste avant Rüdlingen, se trouvent le TCS Camping Flaach, un camping moderne et familial au bord du Rhin, ainsi que le restaurant chaleureux Stäubis.

Le val Bavona tessinois est caractérisé par des flancs de montagnes escarpés et des eaux tumultueuses.

Dans les plaines alluviales de la Thur, il vaut la peine d’emporter des jumelles.



Photo: PanEco / Lars et Taina Kopp



Les gorges de Risleiten sont accessibles toute l’année depuis Beckenried.



4 GORGES DE RISLETEN

DÉPART ET ARRIVÉE: Beckenried | **12 KM** | **4 H** | **DIFFICULTÉ:** T2/T3

La randonnée circulaire à travers les gorges de Risleiten commence au centre du village de Beckenried et passe dans un premier temps par la promenade au bord du lac en direction de Rüttenen. Dès ce premier tronçon, on bénéficie d’une vue magnifique sur le lac des Quatre-Cantons. Peu après, le décor change brusquement. Les gorges de Risleiten sont sauvages et authentiques, entre parois rocheuses lisses, terre humide et passages ombragés. Soudain, trois bras d’eau se jettent directement dans le lac depuis la falaise, un spectacle naturel impressionnant, plus encore au printemps. Le sentier étroit monte en pente raide, les racines et cailloux exigent un pas sûr. À mesure que l’on prend de la hauteur, le grondement de l’eau s’estompe, jusqu’à ce que la forêt s’éclaircisse et, à proximité d’Emmetten, s’ouvre un panorama des Mythen au Bürgenstock en passant par le Rigi.

CONSEIL: à l’hôtel-boutique Schlüssel à Beckenried, avec ses restaurants accueillants, la randonnée peut être combinée avec un court séjour relaxant au bord du lac.

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 d’autres randonnées et des destinations exceptionnelles en Suisse sur: <https://www.myswitzerland.com/fr/decouvrir/>



FAIRE DU BLOC: LES BASES

Compte-rendu Susa Schreiner
Photos John Thornton



Les personnes qui font régulièrement du bloc sont habituées à des termes tels que «hook», «crimp» ou «dyno». Mais que signifient-ils exactement? Joy de Transa te guide à travers la jungle des termes techniques.

Faire du bloc en salle est l'un des moyens les plus simples de commencer l'escalade. Tu n'as besoin ni de cordes ni de connaissances en sécurité, et l'équipement est minimal. Une paire de chaussons d'escalade, des vêtements confortables, un peu de magnésie, une courte explication dans la salle et tu peux te lancer.

Faire du bloc consiste à escalader, sans corde ni sangle, des blocs rocheux ou des murs artificiels à une hauteur où il est toujours possible de redescendre en sautant. Les blocs se composent de quelques mouvements seulement. Le défi réside dans la technique, la créativité et l'effort requis. Le niveau de difficulté dépend du nombre, de la forme, de la disposition et de la distance des prises, ainsi que de l'inclinaison de la paroi. En même temps, le bloc est bien plus qu'un simple entraînement. Ce sport crée du lien entre les personnes et est une expérience sociale. La discussion s'ouvre facilement, on résout ensemble les «problèmes», on parle des séquences de mouvements et on partage des conseils utiles. Tu entendras certainement des termes comme crux, crimp ou sloper. Tu n'y comprends rien? Nous allons y remédier tout de suite! Nous traduisons pour toi les principaux termes du bloc afin que tu puisses aussi bien t'accrocher aux prises qu'aux conversations lors de ta prochaine séance.



Quelles mesures de sécurité dois-tu prendre lorsque tu fais du bloc? Quelles sont les techniques importantes? Sur notre blog, tu trouveras les réponses aux questions les plus fréquentes sur le bloc: transa.ch/bloc-faq



À gauche: entraînement de hangboard pour développer la force des doigts, des bras et des épaules.

En bas: Joy fait l'échauffement de ses muscles et tendons à l'aide d'un climbing ring, un anneau élastique pour prévenir les blessures.



JOY (40 ANS) ...

... est cheffe d'équipe chez Transa et passionnée de bloc depuis neuf ans. En plus de son travail, elle est maman de trois enfants et propriétaire d'un chien, ce qui l'occupe bien au quotidien. Elle préfère passer son temps libre dehors, sur des skis de randonnée, à la natation ou en voyage.

OUVREUR/-SE

Les ouvreurs/-ses sont les architectes de ta séance de bloc. Leur travail consiste à concevoir les blocs et à en définir le caractère, tantôt technique, tantôt physique, tantôt dynamique. Les bons/-nes ouvreurs/-ses pensent aux différents niveaux, tailles et solutions, créent de véritables énigmes et font en sorte que chaque nouvelle couleur sur le mur soit un défi.

PROBLÈME

Dans les salles de bloc, les murs sont pleins de «problèmes». Ce terme désigne dans le jargon un passage, parfois aussi appelé «projet», que l'on essaie de surmonter. Quand tu ne sais pas comment franchir un passage, tu as un problème. Et c'est là tout le plaisir du bloc.

VOLUMES

Les volumes sont les «modules» que l'on retrouve sur les murs: de grands éléments, généralement géométriques, en bois ou en plastique. Ils donnent au bloc une dimension tridimensionnelle, demandent de la créativité et servent tantôt de prise de main, tantôt de prise de pied. Ils ont l'air difficiles à manier, mais sont en réalité très pratiques, à condition que la tension de ton corps et ton équilibre soient corrects.

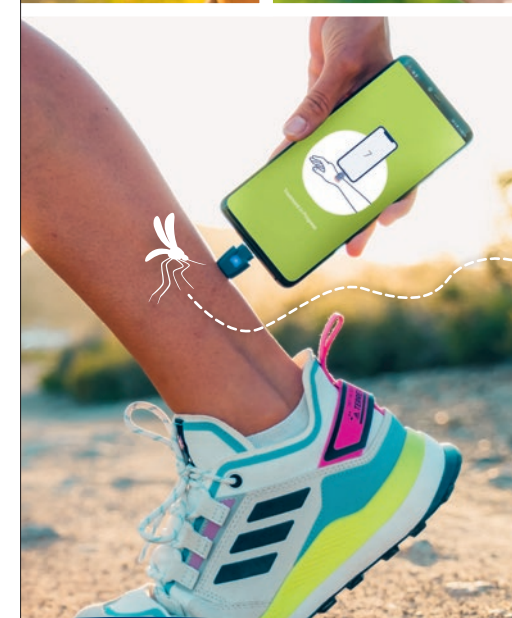
MAGNÉSIE

La magnésie est du carbonate de magnésium finement moulu et ta meilleure alliée contre la transpiration des mains. Elle absorbe la transpiration et t'assure une bonne adhérence sur la prise. Tu la trouveras sous forme de poudre en vrac dans un sac à magnésie, dans un filet pratique (boule de magnésie) ou sous forme liquide.

PAREUR/-SE

Parer signifie protéger activement une personne qui grimpe, mais sans utiliser de corde. Les pareurs/-ses n'interviennent pas, mais guident une éventuelle chute de manière à ce que la personne atterrisse en toute sécurité sur le matelas. La parade est un élément important de la sécurité, en particulier pour les passages techniques ou dynamiques délicats.

heat+
Insektenstichheiler
Soulage les piqûres d'insectes



Bye Bye, Juckreiz!
Bye Bye, démangeaisons !

- ✓ Einfach & effektiv
Simple & efficace
- ✓ Wirkt nur mit Wärme
Basé sur la chaleur
- ✓ Ultrakompakt & robust
Ultra compact & robuste

Jetzt online und vor Ort erhältlich
Disponible en ligne et sur place

Made in Germany
www.heatit.de

HOOK (HEELHOOK OU TOEHOOK)

Le travail des pieds est essentiel, même au bloc. La plupart du temps, on pose la pointe du pied sur la prise, mais en dévers ou lorsque les murs sont fortement inclinés, on se retrouve à faire un crochet ou «hook». Pour un heelhook, on coince le talon sur une arête ou une prise, et pour un toehook, la pointe du pied. Tes jambes deviennent alors comme des bras supplémentaires qui t'aident à te maintenir contre le mur ou à te reposer.

RÉTABLISSEMENT

Un rétablissement (réta), ou «mantle» en anglais, est un mouvement qui consiste à se lever au-dessus d'un volume ou d'une arête. On peut comparer cela au mouvement pour sortir sans échelle d'une piscine. Au lieu de tirer, on appuie. Ici, la tension du corps, l'équilibre, la force et le timing sont décisifs: hors de l'eau, tu n'as pas la poussée d'Archimède pour t'aider.

SLOPER

Un sloper – également appelé plat ou aplat – est une prise de forme arrondie, sans bords nets. Tu obtiens l'adhérence en appuyant dessus, pas en tirant. Une bonne position et une bonne tension corporelle sont essentielles pour apprécier les slopers. Les slopers sont des prises techniques qui te laissent volontiers tomber comme un sac de patates dès que tu n'appliques plus assez de pression ou de force.

CRIMPS

Les crimps sont des réglettes étroites auxquelles on ne se tient généralement que du bout des doigts. Les doigts doivent être fléchis fortement afin d'obtenir une force maximale sur l'arête. Cela nécessite une bonne force des doigts et sollicite énormément les tendons. Par conséquent, les crimps sont propices aux blessures, en particulier sur les parois abruptes.

À droite: un dyno est un mouvement consistant à se jeter dans les airs pour atteindre une prise.

En bas: une prise comme celle-ci se tient en exerçant une pression opposée du pouce et des doigts.



CRUX

Le crux est le passage le plus difficile d'un bloc. Souvent, il s'agit du mouvement clé qui décide de ta réussite ou de ton échec. Comprendre le crux permet d'économiser de l'énergie et d'éviter de s'y prendre à plusieurs fois. C'est précisément sur ce point que l'on discute le plus, que l'on essaie et que l'on se perfectionne.

DYNO (DYNAMO)

Les dynos, aussi appelés «jetés» en français, polarisent: soit tu les adores, soit tu les évites. Mais ils sont toujours spectaculaires à regarder. Le dyno consiste à sauter pour atteindre une prise quand elle n'est pas accessible de manière statique. Cela demande de l'explosivité, de l'athlétisme, du contrôle et du courage. Lors du double dyno, on lâche la prise des deux mains en même temps: spectacle assuré. Si tu parviens à réaliser ce mouvement, tu économiseras de l'énergie et atteindras un nouveau niveau de difficulté.

READ

«Lire» un bloc, c'est l'analyser avant de l'escalader: reconnaître les prises de doigts, celles de pieds, les séquences de mouvements et les crux. Une bonne lecture permet d'économiser de l'énergie et d'éviter la frustration. En lisant mieux, on gagne en efficacité, parfois même indépendamment du niveau de force.

FLASH

On parle de flash lorsque les grimpeurs/-ses passent un bloc à la première tentative. Avant de tenter un flash, il est autorisé d'obtenir des informations sur les prises, les crux et les positions de repos. Tu peux aussi observer d'autres personnes grimper le bloc en question ou en discuter.

•

PRATIQUE À LOISIR

CONÇU POUR LA VIE

 VAUDE

POIDS OPTIMISÉ · QUALITÉ DURABLE · MATÉRIAU RECYCLÉ

Découvre les tentes de
VAUDE chez Transa

Ultralight Lizard 2P



NOS CHOUCHOUS

Tu as envie de te remettre à l'escalade ou au bloc, voire de planifier ton prochain voyage? Avec les recommandations de nos spécialistes de l'équipe achats, tu prendras un bon départ dès le printemps.



CHAUSSENS D'ESCALADE LA SPORTIVA

Skwama Lite
N° d'article: 340406 / 340404 |
CHF 129.90

Pour moi, les Skwama Lite sont les chaussons idéaux pour les personnes qui veulent améliorer leur technique d'escalade, que ce soit à la salle ou à l'extérieur, en falaise. Basés sur le concept Skwama éprouvé, ils présentent une construction plus légère et moins agressive, idéale pour un bon «niveau intermédiaire». Ils procurent un maintien adéquat et de la précision, sans pour autant être inconfortables. Même sur les petites prises de pied, ils sont fiables et procurent un sentiment de sécurité. J'apprécie particulièrement la zone généreuse au niveau des orteils. Elle rend les chaussons confortables, même lors des séances un peu plus longues. Le fait qu'ils soient entièrement fabriqués dans des matières végétaliennes respirantes les rend encore plus intéressants.



Lukas
Responsable achats
sports de montagne

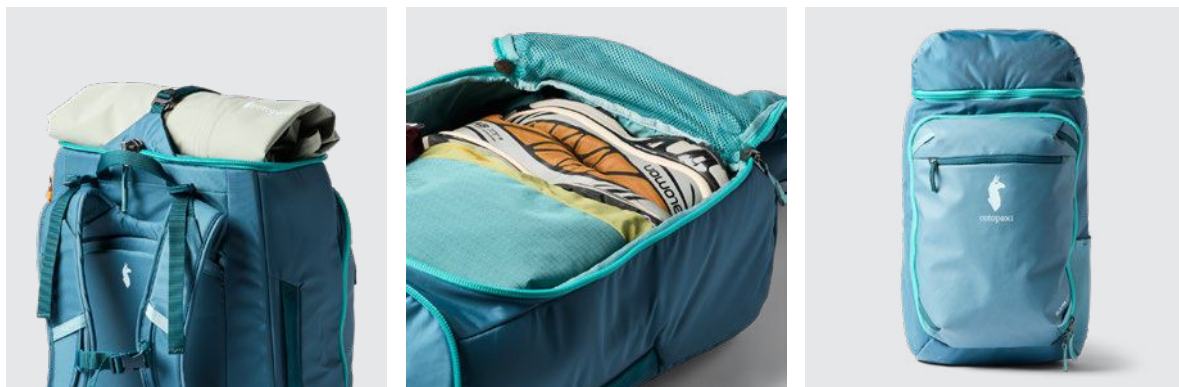
CHEMISE OUTDOOR DE ROYAL ROBBINS

Men's Amp Lite II L/S
N° d'article: 327164 | CHF 109.90
Cette chemise fonctionnelle sèche rapidement et peut être aussi bien portée en voyage qu'en randonnée ou au bureau. De plus, elle dispose d'une protection intégrée contre les moustiques, due uniquement au tissu anti-piqûre et sans aucun produit chimique. Malgré cette propriété, cette chemise reste très douce et légère, ce qui en fait un article unique en son genre.



Reto
Responsable
achats vêtements





SAC À DOS DE VOYAGE COTOPAXI

Allpa 50L AdventureTravel Pack
N° d'article: 334994 | CHF 329.90

Enfin un sac à dos de voyage vraiment intelligent! Ce qui le distingue tout particulièrement, c'est que le compartiment supérieur peut être détaché et se transforme ainsi en un sac bandoulière pratique, que tu sois sur ton lieu de séjour, dans le train ou à l'aéroport. Sans oublier que, sans ce compartiment, les dimensions du sac correspondent au format bagage à main de la plupart des compagnies aériennes. De plus, si tu laisses malgré tout ton sac à dos en soute, les bretelles et la ceinture de hanche peuvent être facilement rangées. L'accès frontal rabattable et le compartiment rembourré pour ordinateur portable sont également très pratiques. Fabriqué en grande partie à partir de matériaux recyclés, il fait également bonne figure en matière de durabilité.



Stefan
 Responsable
 achats matériel



PANTALON MULTIFONCTIONNEL HOUDINI

W's Wadi Pants
N° d'article: 199138 | CHF 159.90

En voyage, j'aime particulièrement quand ma garde-robe est polyvalente et qu'un même vêtement remplit plusieurs fonctions. C'est le cas de ce pantalon multifonctionnel: le W's Wadi Pants est minimaliste et léger, mais aussi robuste grâce à sa teneur en nylon dans le tissu. Avec sa jolie coupe décontractée et à son aspect sobre, il fait également bonne figure le soir, au restaurant. Le pantalon sèche rapidement et peut être rangé dans sa propre poche.



Martina
 Responsable
 achats vêtements



5-FOIS PLUS DE POINTS
 sur nos chouchous

Avec ta TransaCard, tu obtiens cinq fois plus de points sur les chouchous. Pour chaque CHF 1.– dépensé, nous t'offrons non pas un, mais bien cinq points. Tu peux utiliser les points collectés comme moyen de paiement. Tu bénéficies d'un rabais de CHF 1.– par tranche de 50 points. Cette promotion est valable dans tous nos magasins. Profites-en dès maintenant pour passer nous voir. Nous nous réjouissons de ta visite!

La promotion permettant de cumuler plus de points est uniquement valable jusqu'au 31 mai 2026 sur les produits «chouchous» présentés dans le magazine. Sous réserve de disponibilité. Non valable en ligne.



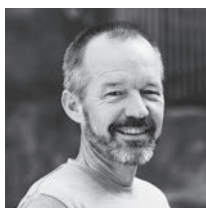
Jenny
Responsable achats
gamme enfants

PANTALON D'ESCALADE POUR ENFANTS MAMMUT

Crag Climbing Pants Kids
N° d'article: 340546 | CHF 72.90
Attention: ce pantalon est fait pour l'escalade, mais il est si confortable que ton enfant ne voudra peut-être plus l'enlever. Le coton écologique offre respirabilité et robustesse. Et grâce à la taille élastique avec cordon de serrage, le pantalon tient bien en place, avec ou sans harnais d'escalade. Car il n'y a pas qu'en falaise ou dans une salle d'escalade que les enfants veulent se défouler!

MOUSTICUAIRE CAREPLUS

Light Weight Bell imprégnée (1-2 pers.)
N° d'article: 113920 | à partir de CHF 62.90
Lorsque je voyage dans des régions touchées par le paludisme ou d'autres maladies transmises par les moustiques, j'aime redoubler de vigilance et emporter ma propre moustiquaire dans mes bagages. Ainsi, je sais que je n'aurai pas besoin de réparer des trous. De plus, grâce à l'imprégnation, il y aura globalement moins de moustiques dans la pièce. Pour moi, le plus grand avantage, c'est que l'anneau intégré offre plus d'espace pour la tête par rapport à des simples filets pyramidaux. Une plus grande distance par rapport à la moustiquaire, une meilleure protection et ainsi un sommeil plus détendu!



Martin
Responsable
achats matériel



CHAUSSURES MULTIFONCTION- NELLES LA SPORTIVA

Akya II
N° d'article: 340524/340523 | CHF 179.90
Que ce soit pour une longue excursion d'une journée ou en voyage, cette chaussure est le compagnon idéal. Elle est particulièrement respirante et assure un bon maintien sans serrer. Les orteils ont de la place, le talon est stable et le laçage spécial permet un ajustement individuel. La semelle robuste adhère même sur les sols boueux et irréguliers, tout en permettant une foulée naturelle. Elle reste confortable même après plusieurs heures, ce dont j'ai besoin lorsque je voyage, par exemple.



Harry
Responsable
achats chaussures



PRODUIT: pantalon
COMMANDE: recoudre
une déchirure



Repair & Care
**TRANSA.CH/
SERVICES**





PORTÉE À TRAVERS LE MONDE

La Voie Lycienne s'étend sur 500 kilomètres entre Fethiye et Antalya, le long de la côte méditerranéenne turque. Un jeune couple de Zurich a parcouru chacun de ces kilomètres, avec une tente dans le sac à dos et une petite aventurière dans le porte-bébé.

Texte et photos Marie et Ivo Drescher

En bas: l'un des nombreux beaux emplacements de camping, avec vue sur le massif du Tahtalı Dağı.



«Votre bébé aura bientôt vu plus de la Turquie que moi en une vie», dit un homme alors que nous nous rendons, sacs à dos sur les épaules, dans un taxi collectif plein à craquer, au point de départ de la Voie Lycienne à Fethiye.

«Quoi, vous avez un bébé avec vous?», demande un autre avec un air incrédule mais bienveillant. Combien de fois avons-nous entendu cette phrase pendant notre voyage! Ou tout simplement «bebek», qui signifie bébé en turc. La plupart du temps, nous entendions l'un ou l'autre dès que nous étions à portée de voix avec nos parasols. Mais bon, après tout, nous étions en train de parcourir une longue randonnée de 500 kilomètres avec notre fille Cleo, âgée de sept mois.

Sept kilos, et ça continue de monter

Nous voulions vivre une aventure à trois et voyager de manière durable, c'est-à-dire sans avion. Notre projet: prolonger l'été et profiter pleinement de la nature. Marie compte de nombreuses randonnées longue distance à son actif, notamment le Pacific Crest Trail et le GR20. Quant à moi, j'ai grandi en montagne et je suis passionné de course de fond. Nous avons déjà fait quelques randonnées dans les Alpes avec

Cleo. Mais 500 kilomètres d'affilée? C'est encore autre chose. Nous voulions quand même tenter l'aventure.

En amont, nous avons testé notre équipement dans le Tessin, épluché les guides de randonnée, consulté un spécialiste en médecine des voyages, mis à jour nos vaccins et complété notre kit de premiers secours. Dès le départ, une chose était claire: nous ne continuerions que si nous allions tous les trois bien. Nous faisons confiance à notre intuition et prenons des décisions prudentes.

Comme nous devons porter tous nos bagages, nous nous sommes limités au strict minimum. Pour Cleo, nous avons glissé dans le sac à dos trois bodys, deux pantalons, deux pulls, un chapeau, deux langes, un hochet, un anneau de dentition, des couches et des lingettes humides pour cinq jours ainsi qu'une combinaison en laine et une combinaison de neige – car nous n'avons tout simplement pas trouvé de sac de couchage sûr pour bébé adapté à l'extérieur. Au total, avec l'eau, nous sommes arrivés à 17 kilos pour le grand sac à dos et à 12 kilos pour le petit. La personne avec le petit sac à dos portait également Cleo (environ 7 kilos) dans son porte-bébé – le seul élément qui pouvait encore potentiellement faire augmenter le poids en cours de route.

 **Hydro Flask®**

**le compagnon
fiable. Maintenant
chez Transa.**

Solide et toujours
prêt pour vos
aventures.

transa.ch



Le trajet jusqu'à Fethiye était un projet à lui seul: 24 heures de ferry d'Ancône à Patras puis à Athènes, ensuite 24 heures de navigation d'île en île jusqu'à Rhodes, et enfin un court ferry jusqu'à la côte turque. Le 15 septembre, nous étions enfin devant le panneau marquant le départ de la Voie Lycienne: il ne restait plus qu'à voir si notre préparation résisterait à l'épreuve de la réalité. Nous avons prévu de partir à la mi-septembre en raison des températures agréables à cette période, afin d'éviter les fortes chaleurs avec un bébé. Lorsque nous avons parcouru les premiers kilomètres avec un parasol, un porte-bébé et deux sacs à dos par 35 degrés à travers des rochers escarpés dominant la mer turquoise, une chose était certaine: la météo, elle, ne se planifie pas. Heureusement, Cleo n'a pas été gênée par la chaleur et elle dormait ou contemplait paisiblement le paysage depuis son porte-bébé.

Beaucoup d'invitations

Nous avons passé la première nuit sur le sentier sous la tente, sous des orangers et mandariniers parfumés, avec un fond sonore inhabituel: des aboiements de chiens et le caquètement des poules. Nous voulions initialement passer la nuit dans une pension, mais le propriétaire craignait que Cleo ne pleure et ne dérange les autres hôtes. Au final, cette expérience restera la seule exception à une hospitalité et à un amour des enfants autrement exceptionnels. Nous avons rapidement trouvé notre rythme: la journée commençait généralement par quelques kilomètres dans la fraîcheur matinale, suivis d'un petit-déjeuner – soit du kahvaltı turc, soit des céréales sorties du sac à dos. Après une nouvelle étape, nous avons fait une longue pause à midi pour échapper à la chaleur. Nous avons repris notre route à partir de 16 heures, jusqu'à ce que nous trouvions un endroit approprié pour passer la nuit. La plupart du temps, nous parcourions entre 25 et 32 kilomètres, mais il nous arrivait de prendre des jours de repos, voulus ou nécessaires, et de ne pas marcher du tout. Bien sûr, tout ne s'est pas toujours passé comme prévu. Une fois, Marie s'est fait piquer au pied par un frelon asiatique; pour ma part, j'ai parfois eu des douleurs aux pieds et j'ai dû rester un jour au lit avec de la fièvre. Le plus difficile a été une nuit à l'hôpital, lorsque Cleo toussait si fort que nous étions inquiets. Mais là encore, la serviabilité de la population turque nous a beaucoup aidés: le propriétaire de la pension nous a conduits à la clinique et a fait office d'interprète. D'une manière générale, l'accueil chaleureux des gens nous a réchauffé le cœur. Ils proposaient de prendre Cleo dans leurs bras pendant que nous mangions. Des hommes et des

Les ruines d'Alakilise, situées dans les montagnes au nord de Demre, datent du IX^e siècle et étaient dédiées à l'archange Gabriel.



femmes rigolaient et chantaient avec elle. Alors qu'un orage menaçait, nous avons pu passer la nuit dans la maison communale d'un petit village de montagne et avons partagé du thé avec les pompiers.

À pied dans un décor de carte postale

En termes de paysages, la Voie Lycienne est un rêve: rochers abrupts, longues traversées isolées en montagne avec vue sur la mer et, entre deux, des criques paisibles – parfaitement adaptées pour planter la tente. Entre les cèdres d'Anatolie et les pins noirs s'étend un tapis parfumé de résine, d'origan, de thym et de cistes. La côte est riche en histoire: à Myra, Patara et Olympos, les ruines antiques impressionnent au milieu d'une nature sauvage, tandis qu'à Kekova, la ville engloutie, les sarcophages reposent à moitié dans l'eau. Les flammes de Chimaira jaillissent directement de la roche depuis des millénaires: des gaz naturels qui s'en échappent s'enflamment aussitôt au contact de l'air. Dans le massif du Tahtalı Dağı, nous avons arpenté les hauteurs en profitant de la vue sur les monts Taurus, où l'on distinguait encore de la neige au loin. En chemin, nous avons trouvé des figes, des raisins et des grenades. Même si la cuisine turque est riche en viande, on trouve partout de délicieux plats végétariens. Nous avons fait

«Entre les cèdres d'Anatolie et les pins noirs s'étend un tapis parfumé d'herbes et d'épices sauvages.»

Navigator
Popote titane 1 100 ml

Windmaster
Réchaud

Extrêmement léger
Résistant au vent
Puissant
Économique
Compact

Made in Japan

Sparked by nature

www.sotooutdoors.eu



«Le bonheur de Cleo: une proximité maximale, de nombreuses rencontres chaleureuses et beaucoup de choses à admirer.»

Pause avec vue: le midi, Cleo, Marie et Ivo restaient généralement à l'ombre pour échapper à la chaleur.

une halte chez un berger, où nous avons mangé des figues, du riz au lait turc, bu de l'ayran et regardé des photos jaunies de lui avec d'anciennes et anciens adeptes de la randonnée ayant emprunté la Voie Lycienne. Peu après, son gendre partit avec son fusil pour chasser les chacals.

Environ un mois plus tard, nous sommes arrivés au bout du chemin, près d'Antalya – reconnaissants et encore plus soudés tous les trois. Faire de longues randonnées avec un bébé est possible, mais cela ne s'improvise pas: tout ça demande de la préparation, de la flexibilité et des nerfs solides. Cleo a très bien coopéré du début à la fin! Nous avons eu l'impression qu'elle se sentait encore mieux qu'à la maison: beaucoup de temps avec nous deux, une proximité maximale dans le porte-bébé, de nombreuses personnes aimantes et intéressées, et tellement de choses à admirer. Dans les moments compliqués, nous nous sommes toujours dit: nous vivons une aventure, et les difficultés en font partie. Une philosophie qui nous accompagne également au quotidien, car la vie est une aventure.

Cleo a-t-elle vraiment vu plus de la Turquie que l'homme que nous avons rencontré au début de notre voyage? Peu importe. Elle a surtout fait l'expérience de l'humanité: des bras ouverts, de la joie et de l'empathie à chaque rencontre. Voilà ce qui compte.

VOIE LYCIENNE

Longueur: env. 500 km, **durée:** 3 à 6 semaines selon la condition physique, **dénivelé:** 20 000 à 25 000 m, point le plus haut: env. 1820 m (col de Tahtalı), **départ/arrivée:** Fethiye/Antalya (possible dans les deux sens), **meilleure période:** de mars à mai et de septembre à novembre, **particularité:** la côte côtoie les montagnes, les sites antiques et les criques paisibles.

REFINED GEAR
FOR ADVENTURE



ULTRA 6.5R

- **matériau recyclé ultraléger**
- **compact: encombrement réduit**

Rester au chaud et voyager léger: la gamme Ultra 6.5R offre une isolation exceptionnelle, un encombrement minimal et un poids plume grâce à la nouvelle technologie SYNMAT Plus™. 9 cm de confort de couchage inclus! Parfait pour le trekking, le cyclotourisme et les randonnées alpines – durant toute l'année.

Rectangulaire, en forme de momie ou en matelas duo pour les couples – chaque variante est disponible en différentes dimensions.



exped.com

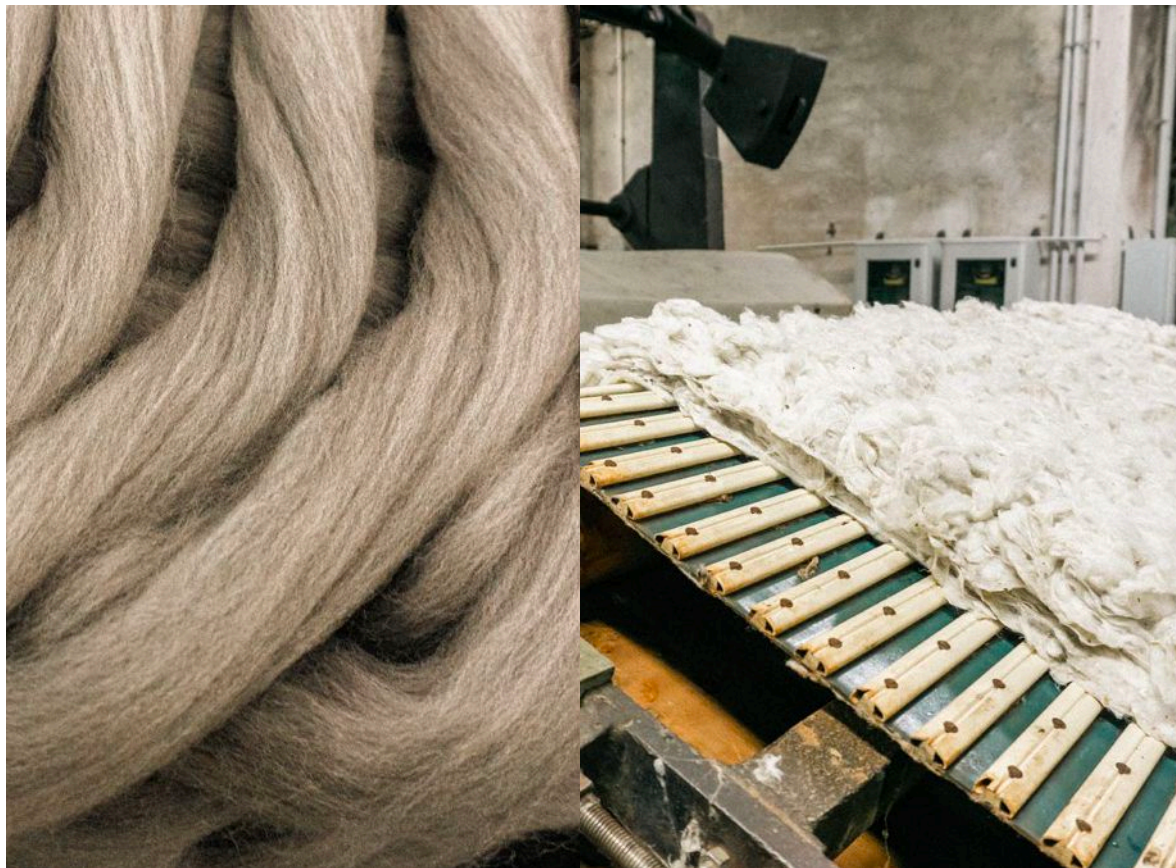
EXPED

SWISS
DESIGN

REWOOLU- TIONNAIRE

Iris, acheteuse Transa, se rend chez Rewoolution dans le Piémont et suit la laine mérinos, de la matière première jusqu’au vêtement fini: une production durable et transparente en Italie.

Texte et photos Mona Boos



Le CEO, Francesco, guide l'acheteuse Transa, Iris, à travers les ateliers où se déroule la production pour lui en présenter les différentes étapes. Le lavage de la laine et la méthode de tissage unique en son genre l'intéressent tout particulièrement.



Iris prend son élan et saute dans la pile de laine. «J’ai toujours voulu faire ça», s’exclame-t-elle en affichant un grand sourire. En tant qu’acheteuse, elle est responsable des sous-vêtements et accessoires chez Transa. Sa matière préférée: la laine. Aujourd’hui, nous rendons visite à Rewoolution. Une marque de vêtements haut de gamme en pure laine mérinos, fabriqués à 100% en Italie. Francesco Botto Poala, CEO, guide Iris et ses collègues Alessandra, de l’équipe durabilité chez Transa, ainsi que Sanara et Brigitte, des magasins de Zurich Europaallee et de Berne, à travers les ateliers de production. Ici à Valle Mosso, dans le Piémont, la laine mérinos non transformée est lavée, brossée, teintée, filée, tissée ou tricotée, et même cousue.

Rewoolution appartient au groupe Reda, une entreprise familiale italienne fondée en 1865, qui utilise la laine mérinos depuis sa création, il y a plus de 150 ans. Reda est un acteur incontournable dans l’industrie textile internationale et, avec Rewoolution, également dans le secteur outdoor. La laverie de laine de Reda est l’une des rares grandes installations industrielles de ce type en Europe. La laine non transformée est fournie par des fermes de moutons mérinos néo-zélandaises, certaines appartenant à l’entreprise, d’autres étant externes. Francesco tend une poignée de laine à Iris. Elle est huileuse et douce au toucher. En cinq cycles de lavage, elle est débarrassée de la graisse et de la saleté. Seul



REWOOLUTION: ASPEN M'S T-SHIRT SS

N° d'article: 341931 | CHF 99.90

un peu de bicarbonate est utilisé comme détergent. À chaque lavage, elle devient plus blanche, plus douce et plus aérienne, tandis que les eaux usées deviennent plus claires. Plus l'eau servant à laver la laine est brune, plus elle contient d'une matière première précieuse: la lanoline. Ce sous-produit est à la base de nombreux médicaments et crèmes. On en stocke plusieurs tonnes ici, avant de la vendre dans toute l'Europe à l'industrie cosmétique et pharmaceutique. Une fois séchée et traitée à l'huile de coco, la laine est prête pour l'étape suivante de production: le brossage. Des rouleaux munis d'aiguilles en plastique souple passent sur les fibres pour les aligner dans le même sens. Torsadée en cordons souples et soigneusement emballée, la laine est alors envoyée à l'atelier de teinture. Au lieu de teindre la laine à une température de 100 degrés, comme c'est normalement le cas dans l'industrie, la teinture se fait ici plus lentement, à une température de 85 degrés seulement. Cette méthode consomme moins d'énergie et donc moins de CO₂. L'eau utilisée est nettoyée et réutilisée, comme dans la laverie. Le thème de la durabilité joue un rôle primordial dans l'ensemble du processus de production. La question centrale est toujours la suivante: à quel niveau s'élève la consommation et où peut-on économiser? L'entreprise se penche sur cette question depuis 2002 et a déjà franchi plusieurs jalons. La

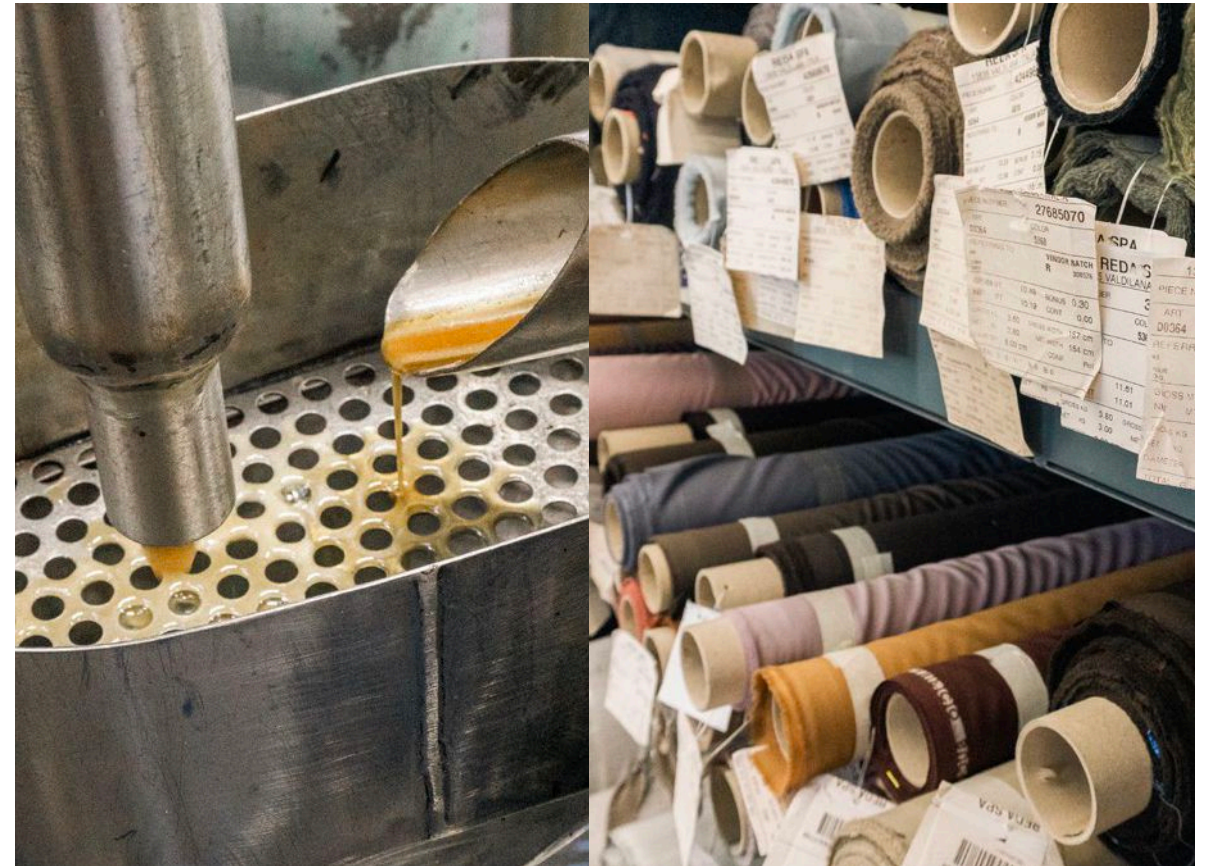
laine brute est la seule matière du processus de production qui ne provient pas d'Italie, car la Nouvelle-Zélande et l'Australie, avec leur climat, leurs vastes pâturages et leur longue tradition d'élevage, offrent des conditions idéales pour les moutons mérinos. Reda possède ses propres fermes certifiées en Nouvelle-Zélande où l'on recense au total 35 000 animaux. En effet, seule la laine provenant de fabricants qui garantissent le bien-être des animaux entre dans l'assortiment de Transa.

La laine est transformée en fil compact

À l'atelier de teinture, Iris et ses collègues observent comment la laine couleur crème devient petit à petit noire, bleue ou jaune. De nombreuses couleurs sont obtenues par mélange. La laine devient verte parce qu'elle est d'abord teintée en bleu, puis en jaune. Pour le gris, la laine blanche et la laine noire sont mélangées à sec pour créer un aspect gris chiné irrégulier. Les tissus blancs ne sont pas produits par décoloration avec des produits chimiques, mais grâce à un rayonnement UV à une fréquence spécifique. La suite de la visite se passe à la filature, où les fibres de laine étirées en vrac sont transformées en un fil compact. «Nous utilisons ici une procédure spéciale qui fait toute la différence», explique Francesco. L'endroit est bruyant: 48 machines à filer émettent un cliquetis monotone. Cette procédure particulière est appelée «Compact». Les fibres de laine sont densément compactées et alignées parallèlement avant d'être torsadées. On obtient ainsi un fil plus lisse et moins pelucheux qu'avec un filage traditionnel. Les tissus fabriqués à partir de ce fil présentent ainsi moins de bouloches, conservent mieux leur forme et sont très robustes.

Produits en pure laine mérinos

L'étape suivante est la plus importante de la production: le fil est transformé en tissu. «Chez Reda, nous fabriquons deux types de tissus différents, explique Francesco. Des tissus pour des vêtements inspirants et des tissus axés sur la fonctionnalité.» Les premiers sont des tissus élégants, vendus à des marques de créateurs comme Giorgio Armani et Hugo Boss. Les deuxièmes sont des tissus tricotés plus légers, pour le quotidien ou pour le sport. Pour ces derniers, le fil est entre-



À gauche: la lanoline est à la fois un sous-produit de la transformation de la laine et une matière première précieuse pour l'industrie pharmaceutique et cosmétique.

lacé en mailles, ce qui donne un tissu élastique et souple. Cette élasticité est particulièrement importante pour les sports outdoor. Voilà pourquoi tous les produits Rewoolution sont tricotés. Chaque mètre de tissu produit ici dans le Piémont est contrôlé avant de quitter les ateliers ou d'être transformé. Vient ensuite la finition: les tissus sont d'abord lavés, puis traités à la vapeur sous pression, ce qui les rend plus lisses. Pour la plupart des tissus, le processus de production se termine dans les ateliers de Reda. Après cette étape, ils sont vendus au mètre. Les tissus tricotés Rewoolution sont ensuite acheminés vers un atelier de couture à proximité. Les matériaux que Reda ne fabrique pas elle-même proviennent également de fabricants italiens. «Fermetures à glissière, étiquettes, papier, boîtes, boutons», énumère Francesco. Le CEO prend le label «Made in Italy» très au sérieux, tout comme le principe selon lequel les tissus doivent être composés à 100% de laine. Pour économiser sur les coûts ou pour prolonger la durée de vie des pro-

duits, l'entreprise pourrait mélanger un peu de polyester ou d'élasthanne à la laine. Hors de question pour Francesco. Rewoolution existe depuis de nombreuses années chez Transa. Et depuis qu'Iris est responsable des accessoires et sous-vêtements, le nombre de leurs produits dans l'assortiment n'a cessé d'augmenter. «Ils font partie des produits mérinos de la meilleure qualité», explique Iris. Elle est tout à fait convaincue que le groupe Reda est une entreprise familiale qui a su rester fidèle à ses standards. «Dans le secteur textile, de nombreuses entreprises se tournent vers l'Asie en raison des coûts, explique-t-elle. Eux ont fait le choix de rester. Cela témoigne de leur persévérance et de leur passion pour leur métier.» Pour Iris, il est toujours passionnant de jeter un coup d'œil dans les coulisses. «Je suis même allée en Nouvelle-Zélande pour visiter des fermes de moutons mérinos.» Aujourd'hui, elle a vu pour la première fois une laverie de laine. Et c'est aussi là qu'elle a pu réaliser un rêve de longue date: sauter dans un lit tout de laine mérinos.

UNE GRANDE DIVERSITÉ

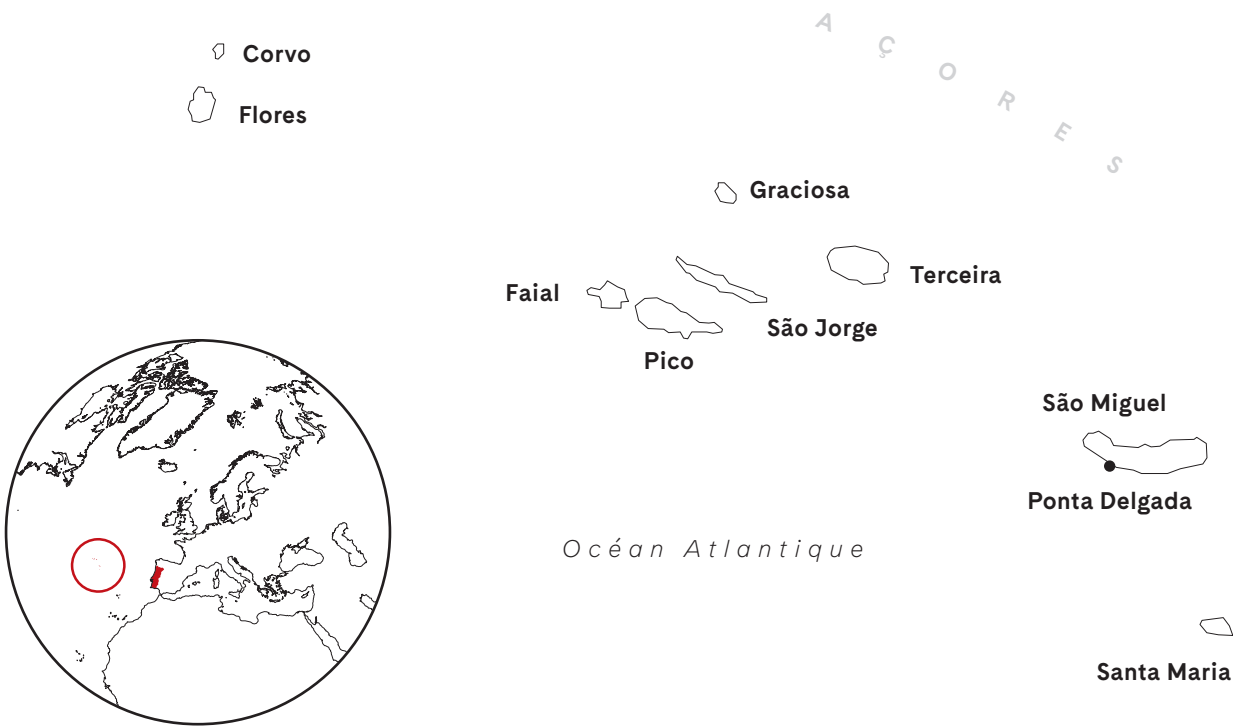
Texte Jessica Bischof
Photos Noah Leimgruber

Face au vent: Jordan, Michèle
et David (de gauche à droite)
de Transa avec les imposantes
formations rocheuses
«Mosteiros» en arrière-plan.

À travers une forêt aux allures
de jungle, sur le chemin
menant au Salto do Prego.



Un petit groupe de Transa se rend aux Açores. Sur place, des paysages à couper le souffle et une météo capricieuse.



On ne voit pas à trois mètres. À vitesse réduite et avec prudence, je conduis notre voiture de location sur une route étroite et sinueuse. Un brouillard épais nous accompagne en permanence dans cette aventure. Des hortensias ornent les murets qui bordent la petite route, un peu comme en Irlande. Cette destination nous rappelle d’ailleurs de nombreux autres lieux: tel endroit ressemble à la côte islandaise, ici plutôt aux montagnes de La Réunion, là à Hawaï... les Açores échappent à toute tentative de catégorisation. Mais ce qu’elles ont en commun avec tous ces pays, c’est leur origine volcanique. Les neuf îles de l’archipel sont habitées et parsèment l’Atlantique telles de petites perles. Nous, c’est-à-dire Michèle, David, Jordan, Selina, Tamara, Noah et moi, sommes à São Miguel, l’île principale. Il faut compter une bonne heure et demie de vol pour rejoindre l’île la plus à l’ouest, Flores. Environ 240 000 personnes vivent aux Açores, dont plus de la moitié à São Miguel.

Les vagues de Ribeira Grande, sur la côte nord de São Miguel, sont un spot populaire pour le surf.

Un paradis pour la randonnée

Nous nous garons au Lagoa do Canário, où notre guide Francisco nous attend déjà. Le vent souffle le brouillard humide sur nos visages et nous nous réjouissons d’avoir nos vêtements Gore-Tex. De là, une randonnée longe le bord du cratère en direction de Lomba do Vasco. De nombreux «Miradouros», des points de vue, sont représentés sur la carte, mais le brouillard nous pousse à changer nos plans. La randonnée traverse la forêt, où la brume crée une ambiance mystique. Francisco nous explique que les îles sont situées sur trois plaques tectoniques différentes. Ainsi, deux îles de l’archipel se déplacent de deux à trois centimètres par an vers l’Amérique. Les conditions et le climat sont également différents sur chaque île. São Miguel, dont la superficie est similaire à celle du canton de Soleure, présente même différents microclimats. Le paysage est marqué par les grands cratères, les «Caldeiras». Un eldorado pour les fans de randonnée. Mais ce sera pour une autre fois. Nous nous dirigeons vers la côte ouest, et surprise: plus de brouillard. Par endroits, les nuages se déchirent, laissant les plages noires scintiller. Les falaises de lave abruptes, les formations spectaculaires comme les «Mosteiros», les sources chaudes au bord



«La randonnée traverse la forêt, où le brouillard crée une ambiance mystique.»

Rafraîchissement après la longue randonnée jusqu'au Salto do Prego.

Lors d'un voyage aux Açores, tu dois t'attendre à des conditions météorologiques changeantes.

de la mer et les magnifiques couchers de soleil rendent la visite de cette région séduisante. Les surfeurs/-ses trouvent leur bonheur sur la côte nord. Mais on peut aussi apprécier le spectacle des vagues déchaînées par une simple promenade sur la plage.

Diversité garantie

La diversité des îles est remarquable. La plus ancienne géologiquement, Santa Maria, juste à côté de São Miguel, est connue pour son désert rouge. Terceira, quant à elle, abrite des forêts de laurier natives et des sites classés au patrimoine mondial de l'UNESCO, comme la ville pittoresque d'Angra do Heroísmo. Sur l'île tout en longueur de São Jorge qui, comme Terceira, fait partie de l'archipel central, les crêtes montagneuses massives et les falaises abruptes façonnent le paysage. En ferry, il faut environ une heure pour rejoindre l'île de Pico. Là-bas, à 2351 mètres d'altitude, s'élève le plus haut sommet du Portugal et l'un des plus hauts volcans d'Europe.



VOYAGE AUX AÇORES

Les Açores appartiennent au Portugal. De mars à novembre, la compagnie aérienne suisse Edelweiss assure plusieurs vols hebdomadaires vers Ponta Delgada et de juin à septembre vers Terceira. Notre partenaire Nature Tours organise des voyages guidés et sur mesure de qualité, qui mettent l'accent sur les excursions dans la nature. Par exemple:

Un paradis pour la randonnée au cœur de l'Atlantique

Découvre l'univers insulaire des Açores lors d'une randonnée exclusive: les lacs de cratères, les sources d'eau chaude, les paysages volcaniques, les sentiers côtiers et l'observation des baleines et dauphins t'attendent. Tu pourras également gravir le plus haut sommet du Portugal, le Pico. Plus d'informations et dates de voyage sur: nature-tours.ch/azoren





TENTES MSR HUBBA HUBBA LT & HD

HAUTE PERFORMANCE

FINITIONS SOIGNÉES

ESPACE GÉNÉREUX

La nouvelle génération de tentes Hubba
Pour une expérience d'abri exceptionnelle





Le Ponta do Pico est une destination de trekking prisée. Les vignes s'épanouissent sur le sol volcanique de l'île, raison pour laquelle Pico est également connue pour sa production viticole. Par ailleurs, entre les baleines à bosse et baleines bleues, de nombreux géants marins peuvent être observés. Avec un peu de chance, même depuis la terre ferme. De Pico, il ne faut qu'un court trajet en ferry pour se rendre à Faial. C'est dans la localité de Horta que se trouve probablement le point de rencontre le plus célèbre de l'Atlantique pour les navigateurs. Plus à l'ouest se trouvent Flores, l'île aux fleurs, et Corvo, la plus petite île des Açores, avec près de 500 habitants/-es. Qu'elle soit aride ou luxuriante, animée ou isolée, chaque île a son propre charme. Francisco nous raconte qu'il y a une dizaine d'années, les Açores ont ouvert le trafic aérien aux compagnies internationales. Malgré cela, la destination semble encore intacte et peu fréquentée. On sent que la nature est préservée et que l'on privilégie le tourisme doux au tourisme de masse. Par exemple, sur certaines îles, il n'y a que quelques dizaines de voitures de location disponibles et peu d'hébergements. Il vaut donc la peine de planifier son séjour bien à l'avance. Si tu veux tout de même un peu d'action, la capitale, Ponta Delgada, est incontournable. Les belles places pavées, les nombreux magasins ainsi que la promenade animée du port et les jardins botaniques valent le détour.

Forêt vierge et cascade

Le lendemain, nous partons au sud de São Miguel. Depuis le village côtier de Faial da Terra, nous voulons randonner jusqu'à la cascade de Salto do Preggo. Après quelques mètres de dénivelé, nous devons déjà enfiler des couches de vêtements supplémentaires. D'un jour à l'autre, nous passons d'un tronçon exposé au vent à des forêts subtropicales. Sur les premières hauteurs se trouve le village pittoresque abandonné de Sanguinho et

Visite de Ribeira Grande, la plus grande ville du nord de São Miguel aux Açores: Michèle, Jordan et David (de gauche à droite).

REW@OLUTION



100% merino wool
140 gr

Distributed by k-optisports.ch

PREMIUM MERINO
OUTDOOR AND ADVENTURE GEAR
CRAFTED IN ITALY



thermal control



softness, lightness
and great comfort



high performance



100% natural



easy care



odour free

ses maisons blanches typiques des Açores. De là, le sentier continue à serpenter dans la forêt dense. Les Açores sont connues pour être un paradis de l'observation des oiseaux. Nous trouvons donc plutôt cocasse de croiser surtout des poules et des coqs dans cette forêt vierge. Le point culminant de cette randonnée est sans aucun doute la cascade qui nous invite à prendre un bain rafraîchissant après notre randonnée éprouvante.

Le trajet se poursuit à travers des prairies idylliques où paissent des vaches tachées de noir et blanc. Francisco nous explique qu'ici, à l'exception d'une espèce de chauve-souris, tous les mammifères ont été importés et que la plupart des plantes ne sont pas indigènes non plus. Seule la partie orientale de l'île abrite encore une forêt véritablement primitive, riche en flore et faune endémiques. Là-bas, on peut même apercevoir un «Priolo», le Bouvreuil des Açores, une espèce de passereaux qui vit exclusivement à São Miguel. Après un court trajet, à nouveau dans le brouillard des hauteurs de l'île, nous nous retrouvons sur la côte nord où nous jouissons d'une bonne visibilité. Les distances sur l'île sont raisonnables et si tu as le temps, tu peux même explorer São Miguel en transports publics. En chemin, on aperçoit régulièrement les hortensias typiques de l'île. La couleur de leurs fleurs est d'ailleurs influencée par la terre sur laquelle ils poussent. On trouve ici des lis-gingembre sauvages qui poussent «comme de mauvaises herbes» sur les talus escarpés qui bordent la route.

Des températures changeantes

Nous avons encore de l'énergie et partons pour une deuxième randonnée en fin d'après-midi: depuis Salto da Farinha, un chemin mène à Poço Azul, un petit lac caché dans une forêt dense. Le principe des couches fait véritablement ses preuves sur cette île. Les prévisions météo sont rarement fiables: après un départ en pantalon de pluie, il est possible de devoir passer en short une demi-heure plus tard. C'est ce qui nous est arrivé. Le lendemain, nous commençons au Santana Agricultural Market: au menu, légumes frais et spécialités locales, entre autres choses. Nous décidons de nous y approvisionner. Ici comme ailleurs, tout au long de notre voyage, les locaux nous accueillent avec un vrai sens de l'hospitalité. Après avoir goûté quelques délices, nous quittons le marché et nous dirigeons vers les sources d'eau

«Ici comme ailleurs, tout au long de notre voyage, les locaux nous accueillent avec un vrai sens de l'hospitalité.»



Au Santana Agricultural Market, les membres de Transa font leurs provisions pour leur prochaine randonnée.

KATADYN®
FOR THE MISSION



TRUST
EVERY DROP



BEFREE AC BOTTLE

De l'eau propre,
où que vous alliez.

Le système de filtration à double niveau associe un filtre à fibres creuses, qui élimine bactéries, protozoaires et microplastiques, à du charbon actif pour réduire le chlore, les odeurs et améliorer le goût de l'eau. Pour une eau propre et au goût agréable à chaque gorgée.



Enfin une vue sur le lac: les rives du Lagoa do Fogo rappellent le Canada.

chaude les plus connues de São Miguel: la Caldeira Velha, située dans une forêt qui aurait pu servir de décor au film «Jurassic Park». Nous nous retrouvons au milieu de fougères hautes de plusieurs mètres, ce qui confirme une fois de plus la diversité de la nature sur cette île.

Nous continuons en direction du Lagoa do Fogo avec l'espoir d'enfin pouvoir observer un lac de cratère. Mais le brouillard persiste. Avec une pointe de déception, nous commençons un pique-nique sur le parking. Mais soudain, Francisco nous demande de le suivre. Un peu incrédules et sans visibilité, nous nous éloignons du parking.

C'est alors que la magie des Açores se déploie sous nos yeux: à quelques mètres de nous, le ciel s'ouvre et offre une vue magnifique sur le lac du cratère. Un sentiment de joie nous envahit. À ce moment, je me dis que cette rive boisée me rappelle le Canada. Encore un nom à ajouter à la liste des pays qui ressemblent aux Açores. Nous reprenons notre trek et descendons au lac. Une fois de plus, nous avons besoin d'enlever plusieurs couches et enfin, appliquons bien de la crème solaire.

Après plusieurs jours passés dans la nature, nous tirons un bilan intermédiaire: le «mauvais temps» est ici une question de point de vue. Malgré les conditions parfois capricieuses, le paysage est toujours immergé dans une belle lumière. Et oui, le brouillard contribue également à ces paysages pittoresques. Si tu fais preuve de la flexibilité nécessaire, tu profiteras de ces magnifiques atmosphères dans une nature aux multiples facettes. Une expérience insulaire unique. Nous sommes conquis.

●



WAY BEYOND : L'IMMOBILISME.
UNE CHAUSSURE QUI
TRANSFORME L'IMPACT EN
ACCÉLÉRATION. D'UNE MARQUE
QUI, DEPUIS PLUS DE 100 ANS,
NE CONNAÎT QU'UNE SEULE
DIRECTION : ALLER DE L'AVANT.
PARCE QUE CE N'EST PAS
LE CHEMIN QUI EST LE BUT,
MAIS LE CONTINUER.

HANWAG KADURO LOW GTX



Ressemelable

100% Made in Europe

hanwag.com

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, c'est au tour de Jana de raconter sa longue randonnée à travers l'Europe sur le GR5, et ce que ce voyage lui a apporté.

Allons-y. Après tout, chaque voyage commence par un premier pas. L'été dernier, je suis allée à pied de la mer du Nord à la mer Méditerranée, en suivant la plupart du temps le GR5. Plus de 2000 kilomètres et 50 000 mètres de dénivelé, à travers toute l'Europe. Toute seule. Pourquoi? Pourquoi pas? Quand on nourrit une idée un peu folle, les raisons de renoncer se font soudainement silencieuses. Cette aventure, je ne l'ai pas entreprise que pour moi. J'ai aussi récolté des dons pour un projet social. L'objectif: apporter mon soutien à une initiative en santé mentale visant à améliorer l'accessibilité et l'efficacité des thérapies après des expériences traumatiques, grâce au mouvement et à la nature. Le GR5 a été un professeur d'une honnêteté stupéfiante. L'une de ses principales leçons, c'est que chaque pas compte. Même quand les ampoules nous ralentissent. Même quand on se perd (oui, malgré le GPS, mon sens de l'orientation est créatif). En fin de compte, ce ne sont pas les étapes parfaites qui m'ont fait avancer, mais le fait de ne jamais m'arrêter. Chaque jour a été différent. Il y a eu des jours ensoleillés qui

donnaient l'impression de pouvoir tout faire. Et il y a eu des jours de pluie sans fin, de grêle, de jambes douloureuses et de monologues entre «J'adore cet endroit» et «Mais qui a des idées aussi stupides?». J'ai marché seule, mais sans le poids de la solitude. J'ai reçu le soutien d'inconnus, d'amis et de ma famille. Cela m'a beaucoup aidé, surtout quand j'avais le moral dans les chaussettes. Ce voyage aura été sauvage, épuisant, magnifique, l'une de mes plus grandes aventures. Chaque moment passé sur ce sentier a été une victoire!

Jana (34 ans) est médecin et vit à Zurich. Son activité outdoor préférée? La randonnée dans les montagnes suisses et sur les GR. Elle ne cherche pas à battre des records, mais simplement à profiter de la nature et à rester en mouvement.



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 (responsable chez Transa), David Huber, Martina Säuberli, Martin Hänni, Reto Bieler, Lukas Müller, Stefan Roggli, Iris Bürkli, Jenny Keller, Harry Spahr, Martina Binz, Moritz Schäfer (rédacteur en chef de red-gun), Mona Boos, 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 07 840
marketing@red-gun.com

Impression et expédition

Stämpfli SA, Berne
staempfli.com
info@staempfli.com

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



CYCLE WEEK
LE FESTIVAL NATIONAL DU VÉLO
ZURICH
28 AU 31 MAI 2026
EUROPAALLEE | BRUNAU



Stadt Zürich



Respirabilité Légèreté Confort



WOMEN'S
VERSION

Adapta Light GTX

RANDONNÉES FACILES SUR DES CHEMINS SIMPLES. Légers et respirants, idéale pour les randonnées d'été. Les chaussures ADAPTA sont conçues et produites dans l'usine AKU à Montebelluna, utilisant un nouveau système d'automatisation avancée pour l'injection directe.



air8000



MADE IN ITALY

Disponible sur www.transa.ch

TRANSA
TRAVEL & OUTDOOR



AKU
EMBRACE THE OUTDOORS