

LE MAGAZINE OUTDOOR DE TRANSA

4-seasons

#63 | AUTOMNE 2026

TRANSA
TRAVEL & OUTDOOR



BACKPACKING. TATONKA.



Production
équitable &
transparente

Découvre le YUKON

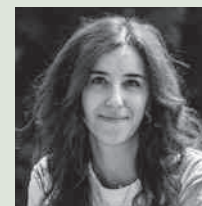


Équipements d'extérieur depuis **1993**

S'y retrouver dans la jungle des labels



Tu souhaites en savoir
plus sur les labels?
Plus d'informations sur:
transa.ch/labels-fr



Alessandra,
coordinatrice de
projet Durabilité

Peut-être as-tu déjà remarqué que nos produits portent différents labels sur leurs étiquettes. Dans notre boutique en ligne, tu peux également filtrer selon des critères correspondants. Les labels créent de la transparence et sont conçus pour t'aider dans ta décision d'achat. Tandis que certains concernent les conditions de travail, comme la «Fair Wear Foundation», d'autres certifient les matières. Un produit est-il biodégradable ou transformé selon les directives OEKO-TEX®? Avec le duvet et la laine, le bien-être animal est contrôlé. En signant notre code de conduite, le «Code of Conduct», nos fournisseurs s'engagent notamment à ce qu'aucun mulesing ne soit pratiqué chez les moutons tout au long des chaînes d'approvisionnement. Il s'agit d'une norme de la branche, notamment reconnaissable au label «RWS». Mais qu'est-ce que tout cela signifie exactement et que veut dire par exemple le «bouton vert» dans les informations détaillées? Que signifie exactement «sans PFAS» et qu'est-ce que l'Econyl? Nous avons créé un glossaire en ligne pour t'aider à t'y retrouver dans la jungle des labels.



22

ATLAS DE GRAVIER

MONDE D'IMAGES _ Avec son amie Lotta, Noah de Transa a arpenté le Maroc en gravelbike pendant cinq semaines.

64

VERS LES SOMMETS

EXPÉDITION _ Au début de son périple dans toute l'Amérique, Tobias Renggli a gravi le mont Denali.



38

À LA CONQUÊTE DES ROCHERS

SERVICE _ Anna-Lea de Transa et monitrice d'escalade, partage ses connaissances sur les équipements importants pour l'escalade.

06 ENTRETIEN _ Caroline Fink a étudié la sociologie. Découvrez ce que la photographe zurichoise en montre dans ses clichés.

16 EN BREF _ Quelles sont les nouveautés chez Transa?

32 SUISSE _ Sept conseils singuliers pour bouger cet automne.

44 VOYAGE INTERVILLES _ Sur les traces de «Roméo et Juliette» à Vérone.

50 PRODUITS _ Voici nos chouchous de l'automne.

56 FABRICANT _ Wild Country a révolutionné l'escalade avec le Friend.

60 AUTRICHE _ Un vrai plaisir, au cœur de la nature comme dans l'assiette.

74 SORTIE _ Notre lectorat raconte ses aventures en plein air.

IMAGE DE COUVERTURE: Escalade sur le col du Simplon avec vue panoramique (VS): Anna-Lea de Transa, sur la paroi rocheuse. (Photo: John Thornton)



KRANSKA GORA, SLOVENIA | 46.4854° N, 13.7871° E
PHOTOGRAPHY: LENA DRAPELLA

Rab

L'incontournable Microlight revisitée.

Microlight X Jacket

Voici une série limitée de notre modèle en duvet le plus emblématique. Pensée pour la haute montagne et les ascensions sur parois verticales, avec un tissu ripstop léger et un pouvoir gonflant encore plus élevé.



WWW.RAB.EQUIPMENT



BIEN PLUS QU'UN SIMPLE PAYSAGE

Interview Sissi Pärsch
Photos Caroline Fink

En tant que photographe, auteure ou réalisatrice, la sociologue Caroline Fink immortalise les grands sujets de l'humanité dans le silence et la solitude des montagnes.



CAROLINE FINK

Originnaire de Zurich, la photographe concentre ses travaux sur les Alpes et les montagnes du monde entier, sur les populations qui vivent dans les montagnes et sur les lieux proches des origines de la nature. Le credo de tous ses projets: transmettre ce qui l'anime. Elle en est convaincue: c'est la seule chose qui a le pouvoir d'inspirer les autres. Bien qu'elle vive au cœur de la ville, en tant qu'alpiniste, elle sillonne les Alpes une centaine de jours par an. Pour découvrir les projets de Caroline: [caroline-fink.ch](https://www.caroline-fink.ch)

Caroline, dans ton travail de photographe, il est souvent question du rapport entre l'humanité et la nature. Pourquoi ce sujet t'intéresse-t-il autant?

CAROLINE _ Mon projet de longue date, «Staubkörner» («grains de poussière»), résume probablement bien cette fascination: la photographie affiche des personnes minuscules au cœur de paysages monumentaux, de sorte que cela ressemble presque à des images de recherche. D'une part, on réalise à quel point nous sommes fragiles et insignifiants face à la nature, mais d'un autre côté, il est fou que nous parvenions à pénétrer ces espaces et à nous y déplacer. Lorsqu'on voit ces immenses paysages et qu'on essaie de comprendre les grands cycles temporels, il paraît insensé que nous, humains, existions. L'histoire de la Terre est très ancienne, tandis que l'histoire de l'humanité est courte.

Qu'est-ce qui te passionne le plus, les aspects humains ou les aspects naturels?

C _ Je vais souvent en montagne pour ses paysages, mais j'aborde quand même des sujets sociaux. Ces rapports me fascinent: comment la nature interagit-elle avec moi? Mais aussi: comment interagissons-nous avec la nature? Je m'intéresse aux personnes qui vivent dans les montagnes et au patrimoine culturel au-delà des clichés romantiques, mais aussi aux sujets scientifiques.

En montagne, avons-nous particulièrement conscience de ce dont nous sommes capables?

C _ Oui, sans aucun doute. C'est a minima une part essentielle de mon approche de l'alpinisme. On observe une montagne en se disant qu'il est impossible de la gravir. Alors, il est d'autant plus fascinant d'être au sommet et de prendre conscience de ses propres possibilités.

En tant que photographe, comment trouves-tu de beaux sujets?

C _ Selon moi, ce qui nous touche profondément touche aussi les autres. Un beau sujet est un sujet qui touche les autres.

Quel est le rôle de l'appareil photo dans ton rapport à la nature?

C _ Pour moi, il offre un autre regard. Avec lui, je vois le monde d'un autre œil. Je suis plus concentrée, littéralement, car j'adapte mon niveau de concentration et j'ai donc davantage conscience de mon ressenti. Je me perds dans le moment. L'avant et l'après disparaissent et perdent de leur importance.

À quoi ressemble concrètement ton travail? Comment gagnes-tu de l'argent?

C _ Les reportages photo que je réalise de ma propre initiative et que je propose ensuite à des magazines sont une part essentielle de mes revenus. Par exemple, l'année dernière, j'ai grimpé en Écosse, sur les falaises des Hébrides et dans le massif du Black Cuillin. Cela a donné lieu à un reportage de grande envergure cette année. En outre, j'ai déjà publié plusieurs livres et eu un rôle de cadreuse pour un documentaire pour la télévision suisse francophone dans l'Himalaya. Bien entendu, j'accepte régulièrement des mandats et je photographie des événements, ou je réalise des portraits du personnel pour des entreprises.

Tu as étudié la sociologie et la littérature allemande contemporaine. Comment la photographie est-elle devenue ton métier?

C _ Je dois admettre que rien de tout cela n'était prévu. Bien sûr, j'ai grandi dans les montagnes, mais cette grande fascination pour elles n'est venue que lorsque j'ai voyagé au Népal pendant mes études. J'ai découvert les Alpes et ma passion pour les sports de montagne grâce à l'Himalaya. Des années plus tard, j'ai interviewé le grimpeur professionnel américain Chris Sharma, et il m'a dit une phrase qui m'a marquée, à laquelle j'adhère pleinement: «Avoir une passion est un privilège.» L'alpinisme est devenu ma passion, et tout est parti de là. J'ai rapporté mes histoires à la maison, d'abord sous forme de reportages, puis sont venus s'y ajouter des livres, des films, des expositions et des projets photographiques libres. Finalement, j'en ai fait mon métier. Cette approche du langage visuel s'est déve-

Un court moment raconte toute une histoire. Des images comme celles-ci sont typiques du travail de Caroline Fink.



loppée parce que je suis une personne très visuelle. Une photographie passionnante a un effet très profond et intense sur moi. Les empreintes sensorielles, la lumière... C'est ce qui me rend heureuse et déclenche une sensation de bien-être physique en moi.

Un autre élément important de ta carrière est ton enseignement de la photographie. Pourquoi as-tu envisagé ce parcours?

C _ Il y a quelques années, on m'a demandé de diriger un module en plein air d'une semaine à l'Institut de journalisme et de communication (MAZ). Peu après, j'ai eu la chance de devenir responsable de l'ensemble de la filière. Trois ans plus tard, l'Institut a décidé de supprimer la photographie de son programme après plus de 20 ans, parce que ce n'était pas assez rentable. J'ai ensuite intégré cette filière à ma propre entreprise. Ainsi, je suis maintenant directrice générale d'une école de photographie avec d'autres professeurs/-es.

Qu'enseignes-tu à tes étudiants/-es?

C _ Les étudiants/-es ont déjà un excellent niveau en matière de photographie et de technique. L'objectif est de les aider à réussir le lancement de leur carrière dans la photographie et à découvrir comment raconter une histoire à l'aide d'images. Les images ne servent donc pas d'illustration, mais d'instrument narratif. Qu'est-ce que je cherche à dire? Comment puis-je le transmettre, avec quelle image? Parmi 500 photos, quelles sont les huit photos que je choisis? Tout est abordé, de la perspective à la dramaturgie, en passant par la composition et les couleurs.

«Selon moi, ce qui nous touche profondément touche aussi les autres.»





En haut: dans le cadre d'un projet, la photographe a documenté le quotidien et le travail d'une douzaine d'alpages du pays de Glaris.

À droite: une photographie de la série «Staubkörner».



En tant que photographe, quel est ton point de vue sur l'intelligence artificielle?

C _ Il est très divisé. D'une part, l'histoire de la photographie est aussi une histoire de manipulation. Dans la photographie surréaliste des années 1920, par exemple, la manipulation des images était l'aspect le plus important. De manière générale, chaque image est naturellement subjective: mon cerveau est un filtre, il s'agit de ma perspective, ma perception. Mais de la manipulation à la possibilité de générer rapidement et facilement à l'IA, cela représente bien sûr un changement considérable. La photographie subit certainement une perte de confiance. Dans ce contexte, je pense que nous avons besoin de règles claires et d'obligations en matière d'identification.

Tu as régulièrement dressé le portrait de personnes, qu'il s'agisse d'athlètes célèbres ou de personnes dans leur quotidien. Qui, ou plutôt qu'est-ce qui te fascine chez elles?

C _ En général, je ne cherche pas vraiment les personnes qu'on entend beaucoup. Les personnes silencieuses ont bien plus à raconter. J'ai discuté avec 26 femmes pour le livre «Erste am Seil» («Premières de cordée») que j'ai écrit avec Karin Stein-

bach Tarnutzer. Il met en avant des femmes qui ont fait un travail de pionnières en montagne. Beaucoup d'entre elles m'ont impressionnée. L'alpiniste italienne Nives Meroi, par exemple, a toujours été minimaliste et n'a jamais été intéressée par la commercialisation. C'est une personne formidable. Elle m'a dit que les montagnes sur lesquelles elle avait échoué étaient plus importantes à ses yeux que celles qu'elle avait conquises. Il y a aussi Lynn Hill, l'une des meilleures alpinistes des années 1980. Lorsque j'ai tourné au Népal avec la Française Sophie Lavaud, c'était aussi très enrichissant.

Ce livre est sorti en 2013 et a donné lieu à un documentaire. Quelle importance accordes-tu à la rupture des rôles de genre?

C _ L'égalité me préoccupait déjà beaucoup pendant mes études et cela s'est ensuite concrétisé dans les sports de montagne. Il était très important pour moi d'offrir une visibilité à ces modèles et de suivre moi-même ma voie. Aujourd'hui, le sujet est devenu professionnel. En photographie comme en montagne, les femmes sont clairement sous-représentées et je pense que c'est souvent parce qu'elles ont moins confiance en elles que les hommes. Il reste encore beaucoup d'images à changer dans les esprits.

—



Bellavista Lady 2
MFS



BEST GRIP FOR YOUR ADVENTURE

MEINDL
Shoes For Active

«En général, je ne cherche pas vraiment les personnes qu'on entend beaucoup. Les personnes silencieuses ont bien plus à raconter.»

C'est ce que tu fais, littéralement. Selon toi, les femmes interagissent-elles différemment avec la montagne?

C _ Oui, en partie, je pense. C'est bien sûr une généralisation, mais d'après mon expérience, elles ont souvent une approche différente, avec laquelle je me sens très à l'aise: «Voyons si cela fonctionne. Si cela devient trop délicat ou trop risqué, on fait demi-tour.» Cela permet d'éliminer beaucoup de pression et de faire de superbes itinéraires: on a plus d'énergie lorsque l'on est moins sous pression. Toutefois, j'ai aussi l'impression que cela a déjà changé chez les jeunes générations, y compris chez les garçons, et qu'auparavant, la pression de la performance était plus importante.

Comment ta passion pour la montagne a-t-elle évolué?

C _ Parfois, je pense que l'alpinisme et moi, nous sommes comme un vieux mariage. Il y a des moments où j'en ai marre et je veux juste aller surfer, remplacer les cailloux par du sable. Et le lendemain, je suis de retour sur un bel itinéraire de randonnée dans les montagnes et je réalise que cet endroit m'offre des expériences inestimables et jouera toujours un grand rôle dans ma vie.

Sur quoi travailles-tu actuellement et quels sont tes prochains projets?

C _ Actuellement, je vais beaucoup en montagne et je travaille sur mes propres reportages. Chaque année, par exemple, pour le compte d'une grande fondation, je documente la diversité culturelle et géographique des vallées alpines. En fin de compte, je ne m'ennuie jamais. Pour l'avenir, j'ai un sujet qui me tient à cœur: J'aimerais que le projet «Staubkörner» devienne un livre illustré. Mon intérêt pour ce sujet est plus important que jamais.

●



Caroline Fink prend son temps pour photographier, c'est pourquoi elle préfère travailler avec un appareil sans autofocus.

LES MEILLEURS FILMS OUTDOOR DE L'ANNÉE



PRESENTS

25
YEARS

EOFT
EUROPEAN OUTDOOR FILM TOUR 2026



© Moritz Altenberger

TRAVEL & OUTDOOR

15.10.26	ZÜRICH	08.12.26	SAINT-GALL	12.01.27	BERNE
04.12.26	BERNE	10.12.26	BERNE	18.01.27	ZÜRICH
05.12.26	WINTERTHOUR	13.12.26	BÂLE	19.01.27	LAUSANNE
06.12.26	LUCERNE	14.12.26	ZÜRICH		
07.12.26	ZÜRICH	17.12.26	LAUSANNE		



ACHETEZ VOS
BILLETS DÈS
MAINTENANT !
EOFT.EU

YETI

DEFENDER



PRODUCED BY MOVING MEDIA ADVENTURES

PANORAMA

Nouveautés et informations intéressantes: découvre ici des produits pour toi, des perspectives, des présentations d'événements et bien plus encore.



Avons-nous éveillé ton intérêt? Dépose ta candidature ici: transa.ch/apprentissages



Places d'apprentissage chez Transa

Tu t'intéresses aux activités de plein air? À partir du mois d'août 2027, Transa propose des places d'apprentissage dans le commerce de détail. Nous offrons de nombreux avantages aux jeunes en apprentissage, tels que des rabais attrayants, six semaines de vacances et l'abonnement demi-tarif, pour ne citer qu'eux.

GESTIONNAIRE DE COMMERCE DE DÉTAIL CFC

Magasins de Bâle, Berne, Saint-Gall, Winterthour, Zurich

En tant que gestionnaire de commerce de détail CFC, tu découvres notre vaste gamme d'articles de voyage et d'activités de plein air, tu aides à aménager l'espace de vente et tu conseilles les clientes et clients dans leurs projets d'aventure.



Nouveauté Transa: chaussures de trail Salomon

Nous proposons désormais dans notre assortiment les chaussures de trail de Salomon, conçues pour les utilisations les plus diverses, et en particulier la Genesis 2 (n° d'article: 355968 pour femmes, voir photo ci-dessus, 355967 pour hommes, CHF 179.90): elle t'offre un soutien dynamique, un maintien solide même sur sols mouillés, sa tige est légère, respirante et résistante. Grâce à sa semelle intermédiaire retravaillée, à géométrie optimisée et amortisseur de chocs, elle t'accompagne avec brio sur les terrains difficiles. À l'instar du modèle précédent, le maintien du talon fait partie de ce qui se fait de mieux sur le marché en ce moment. Pour les longues distances loin des routes goudronnées ou les petites courses après le travail, les nouveaux modèles assurent plus de contrôle, de confort et de confiance sur tous les sols.

Vu et entendu

● DANS LA COMMUNAUTÉ

Randonnée dans les Lofoten

Météo radieuse en Norvège: cet été, Lars a parcouru le Lofoten Crossing Trail entre Ryten et Moskenes, accompagné de Lea et Jan. Un périple marqué par un temps magnifique, une vue à couper le souffle sur les fjords et la lumière du soleil de minuit. Ils dormaient dans la tente que Lars était allé acheter chez Transa avant le départ. Pour voir encore plus de photos de son aventure, retrouve Lars sur Instagram: @larsrb.

Suis-nous sur Instagram (@transa.ch) et tague-nous dans ton aventure. Nous partageons régulièrement des articles de la communauté.



Garde le contact partout

Garmin élargit sa gamme d'appareils de communication par satellite avec l'inReach Mini 3 Plus (n° d'article: 354957, CHF 499.90). Équipé d'un écran couleur tactile, cet appareil compact permet d'envoyer des messages vocaux et textes, des photos, et garantit un suivi en temps réel dans les zones sans réseau mobile. En cas d'urgence, une sirène intégrée et un appel d'urgence SOS interactif sont disponibles sur simple pression d'un bouton. Grâce à sa construction robuste, le boîtier résiste aux chocs et aux conditions climatiques extrêmes. L'autonomie de la batterie est conçue pour des utilisations prolongées et peut atteindre 350 heures. Couplé à un smartphone compatible, l'appareil peut également être utilisé pour la planification d'itinéraires et la navigation.

De la taille d'un poing et avec un poids de seulement 125 grammes, l'inReach Mini 3 Plus se glisse dans tous les sacs.



Que se passe-t-il cet automne?

● ATELIER DE RÉPARATION

Date: 24 septembre

Tu as un trou dans ta doudoune ou une déchirure dans ton pantalon de randonnée? Avant d'acheter un nouvel article, passe à notre atelier de réparation: nous te montrons comment réparer toi-même tes vêtements de plein air. Nous te donnons également des conseils sur la manière d'entretenir correctement ton équipement, ainsi que des informations sur l'économie circulaire chez Transa. Lors de l'atelier, tu auras le temps de réparer et/ou d'imprégner toi-même un vêtement que tu auras apporté (par ex. un pantalon de randonnée, une veste de pluie ou une veste isolante). Les ateliers se déroulent dans l'atelier de réparation Transa à Zurich Altstetten. **Avec ta TransaCard, tu bénéficies d'une réduction de 20%.**



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



Un classique revisité

Nouvelles couleurs, meilleur équipement technique, plus de possibilités de réparation: Rab a retravaillé sa doudoune Microlight et propose désormais une version imperméable du modèle classique (n° d'article: 349101 pour femmes, voir photo à gauche, 348847 pour hommes, CHF 349.90). Dans sa version Shield, la Microlight te tient non seulement au chaud, mais aussi au sec grâce à sa membrane Pertex. De plus, le duvet 700 recyclé est lui-même revêtu d'une couche hydrophobe, ce qui lui permet de conserver son pouvoir gonflant et ses propriétés isolantes même dans les environnements humides. Avec ses poches pratiques et ses manches entièrement préformées pour plus de confort, la doudoune Microlight Shield est une compagne idéale par temps froid et humide.

Une petite merveille du rangement

Tu pars en voyage ou tu as besoin d'un sac spacieux pour ranger tes affaires de sport? Du 14 septembre au 4 octobre 2026, profite d'un rabais de 20% sur les sacs Voyager Duffel Bags de The North Face dans toutes les couleurs et tailles, dans nos magasins et sur notre boutique en ligne.

*Rabais non cumulable. Offre valable dans la limite des stocks disponibles. Offre non valable dans les outlets.

20% de rabais sur tous les modèles!



Avantage TransaCard chez africa design travel

Tu a toujours rêvé d'un safari en Tanzanie ou tu voudrais traverser les steppes de Namibie avec une tente de toit? Qu'il s'agisse d'un safari à pied dans le désert namibien ou d'une excursion en pirogue dans le delta de l'Okavango au Botswana, les spécialistes d'africa design travel te garantissent un voyage exceptionnel. Avec ta TransaCard, tu reçois un bon de voyage d'une valeur de CHF 100.- pour la réservation de ton voyage à partir de CHF 2500.-.

Informations sur: africadesigntravel.ch



Photos: Altiora/Colin Choulat



C'est officiel, notre partenaire Think Climb Live devient Altiora

Un nouveau nom, mais une histoire qui continue. Le bureau des guides Altiora te propose des formations, des sorties guidées et des voyages uniques. Leur voilier te permettra de découvrir des régions autrement et de pratiquer ta passion pour la montagne avec la mer comme camp de base. Quels que soient tes objectifs, Altiora t'accompagnera pour te faire progresser et te permettre d'aller plus loin en montagne. Grâce à ce partenariat, les clients/-es de Transa bénéficient d'un partenaire professionnel pouvant les accompagner dans leurs aventures en montagne. Avec ta TransaCard, tu bénéficies d'un rabais de CHF 30.- sur chaque réservation. Tu trouveras ta prochaine sortie guidée, formation ou voyage sur le site: altioraexped.ch



Le bien-être animal.
Dans le monde entier.



Bien équipé. Aussi pour le bien-être des animaux.

Qu'il s'agisse d'une couche de base, d'un t-shirt technique ou de chaussettes de randonnée, la laine mérinos fait partie des matières les plus appréciées pour les activités de plein air. Pourtant, toute la laine ne provient pas d'élevages respectueux du bien-être animal.

En privilégiant des labels de bien-être animal crédibles, vous pouvez opter en toute connaissance de cause pour de la laine mérinos issue d'exploitations qui renoncent à la méthode douloureuse du mulesing (mutilation des agneaux). En Australie, le plus grand exportateur de laine mérinos, l'ablation des plis de peau à l'arrière-train des agneaux afin de les protéger contre les infestations de mouches reste encore très répandue, souvent sans anesthésie suffisante. Pour les agneaux concernés, cette intervention entraîne des douleurs considérables.

À quoi faire attention lors de votre achat

Ces standards garantissent une laine issue d'exploitations appliquant des exigences plus élevées en matière de bien-être animal :

- **Responsible Wool Standard (RWS)**
- **NATIVA**
- **ZQ Merino**
- **Sustainable Cape Wool Standard (SCWS)**
- **Global Recycling Standard (GRS)**
- **Recycling Content Standard (RCS)**

Les articles confectionnés à partir de laine recyclée, comme ceux qui portent les labels GRS ou RCS, représentent une option plus respectueuse des animaux et contribuent également à préserver les ressources et le climat.

En savoir plus



Ce à quoi prêter attention lors de l'achat de vêtements contenant des matières d'origine animale.

quatre-pattes.ch/wear-it-kind

AVENTURE ANALOGIQUE

Texte et photos Noah Leimgruber

Cinq semaines, 1130 kilomètres et 25 140 mètres de dénivelé à vélo à travers le nord du Maroc. Noah de Transa et son amie Lotta ont filmé leur voyage.





En haut: Au pied du Rif.
La pente était si raide qu'il
était impossible de rouler.

À gauche: Les prunes, un snack
bienvenu au bord du chemin.

À droite: Pause à l'ombre des
arbres au bord de la route avec
des noix achetées au marché.







p. 26/27: Traversée des
30 kilomètres de gorges de
la rivière Assif Melloul.

À gauche: Pause et recherche
d'un emplacement de camping
près de Beni Mellal.



REFLECTIVE SYSTEM
#SPEEDUP

À droite: Une rencontre
quotidienne sur les routes
marocaines entre Imilchil
et Beni-Mellal.

En bas: Vue de notre héberge-
ment sur une arrière-cour dans
le village d'Imilchil.

À droite: Camping et jambes
marquées par le soleil avec
ligne de bronzage.



BIKEPACKING AU MAROC

Nous avons pris un train direct pour Gênes depuis la gare centrale de Zurich. Là-bas, nous avons embarqué nos vélos sur le ferry. Sans Internet, nous avons savouré la simplicité de la vie à bord: lire, manger, jouer et écouter des podcasts en regardant la mer. 55 heures plus tard, nous avons atteint Tanger où nous avons terminé notre voyage.

Notre périple nous a conduits vers le sud – à travers le Rif et plus loin dans l'Atlas. La première semaine a été marquée par une chaleur intense, tandis que le paysage n'a cessé de changer: les champs de cannabis ont cédé la place aux oliviers, puis aux pommiers. Nous étions presque uniquement sur des chemins de terre déserts. Le parcours passait par des gorges spectaculaires, des cols jusqu'à 2342 m d'altitude et à travers de magnifiques vallées. Les gens possédaient souvent très peu de choses, si bien que nous ne nous sentions souvent pas à notre place avec notre équipement de haute qualité. Nous avons passé la nuit non seulement sous tente, mais aussi souvent dans

des «gîtes», c'est-à-dire dans des hébergements plutôt petits gérés par des familles. Nous y avons aussi passé quatre jours quand une grippe nous a cloués au lit. En chemin, nous avons réparé des pneus crevés, communiqué avec les mains et les pieds, transpiré, traversé des paysages impressionnants et ressenti l'hospitalité croissante du Sud. J'ai pris des photos avec un petit appareil photo analogique. Il était toujours à portée de main et m'obligeait à prendre des photos de manière plus consciente: au lieu de prendre d'innombrables photos, j'ai voulu bien réfléchir aux moments que j'ai immortalisés. Il en est résulté peu de photographies, imparfaites, mais significatives.

Notre destination était Beni Mellal, une ville située aux abords de l'Atlas. Après un périple aventureux en bus vers le nord, nous nous sommes réjouis de passer 58 heures à bord du ferry de retour pour assimiler toutes les impressions de ce voyage intense.

Plus de photos: [instagram.com/noah.leimgruber](https://www.instagram.com/noah.leimgruber)

PANORAMAS SOUS LA LUMIÈRE DORÉE

Texte Nina Probst

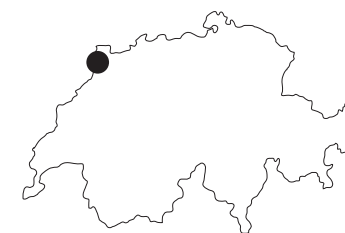
DÉCOUVRIR LA SUISSE AUTREMENT

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 exceptionnelles en Suisse sur: [switzerland.com/timeout](https://www.switzerland.com/timeout)

Un peu de tout, et surtout le meilleur: en automne, la Suisse offre le terrain de jeu idéal pour les activités en plein air – randonnée, vélo ou escalade.

DOUBS _ Saint-Ursanne, dans le canton du Jura, est un bon point de départ pour une randonnée de trois jours le long du Doubs. Pour passer la nuit sur place, le B&B Eco-Chalet Bel Oiseau, un établissement familial et proche de la nature, est une excellente option. Depuis Saint-Ursanne, le chemin suit principalement la rivière sur une quinzaine de kilomètres le long de rives boisées et de forêts de feuillus colorées. En automne, les feuilles orangées et le soleil bas créent une ambiance très particulière. La commune de Soubey est une destination idéale pour la première étape de cette randonnée. Ensuite, la vallée se resserre sensiblement. Sur la route de Goumois, la deuxième étape, le chemin pentu se rapproche de l'eau, avec des rochers moussus, une végétation dense et des brouillards matinaux. Ici, le Doubs matérialise la frontière entre la France et la Suisse.

Au départ de Goumois, le circuit qui mène jusqu'à La Goule constitue le point culminant de la troisième journée en matière de paysage. Le chemin remonte le fleuve du côté suisse, emprunte un pont pour traverser le Doubs et se poursuit côté français. La vallée est rocheuse, étroite et particulièrement préservée. Les anciens moulins et ateliers de scierie témoignent de l'importance du Doubs en matière d'approvisionnement énergétique. La rivière, présente lors de chacune des trois étapes, constitue un véritable fil rouge pour cette randonnée offrant une grande variété.



La randonnée d'automne à son meilleur

Photo: Torge Fahl



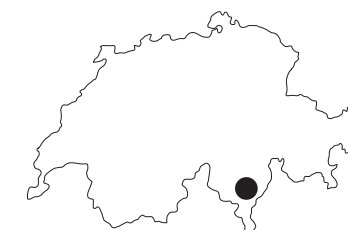
Photo: Glacier Bike Tour

Escalade de bloc près de Bellinzone

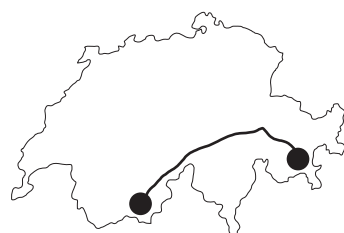
TESSIN _ L'automne dans le Tessin: entre un plat à base de cèpes et une gazosa pétillante, l'escalade de bloc est une activité prisée. Autour de la capitale du canton, les domaines d'escalade de bloc de Chironico et de Cresciano proposent des blocs de gneiss adhérents de différents niveaux de difficulté. Entre forêts de châtaigniers et paysages méditerranéens, les glaciers de la période glaciaire ont sculpté des pistes variées qui font appel à la fois à la technique et à la créativité. L'auberge de jeunesse installée dans l'historique Villa Montebello de Bellinzone, juste en face de l'un des célèbres châteaux classés au patrimoine mondial de l'UNESCO, offre une solution d'hébergement à proximité. Avec le Ticino Ticket, presque tous les transports publics du canton sont inclus ou à prix réduit. En cas de mauvais temps, la salle d'escalade Alpha Boulder permet de peaufiner sa technique.



Photo: Switzerland Tourism Dominik Baur



SAINT MORITZ – ZERMATT _ 370 kilomètres, 9500 mètres de dénivelé et une expérience inoubliable: Le Glacier Bike Tour allie de manière impressionnante les paysages alpins, la gastronomie et la culture. Le long de la célèbre ligne de train Glacier Express, cet itinéraire alterne entre les routes de cols panoramiques, les hautes vallées isolées et les villages de montagne authentiques. Grâce au vélo électrique, les ascensions les plus longues – par exemple les trois cols alpins de l'Albula, de l'Oberalp et de la Furka – peuvent être parcourues en toute tranquillité, en prenant le temps d'admirer les paysages spectaculaires. Le Kurhaus Bergün, un hôtel historique, constitue une halte intéressante à l'issue du premier jour. Ce lieu combine l'hospitalité grisonne et la cuisine régionale: l'endroit idéal pour refaire le plein d'énergie pour la prochaine des dix étapes que compte le circuit. Si le besoin de faire davantage de pauses se fait sentir, il est facile de raccourcir le trajet grâce aux 50 gares réparties le long du circuit.



Circuit XXL en vélo électrique: Grisons, Uri, Valais

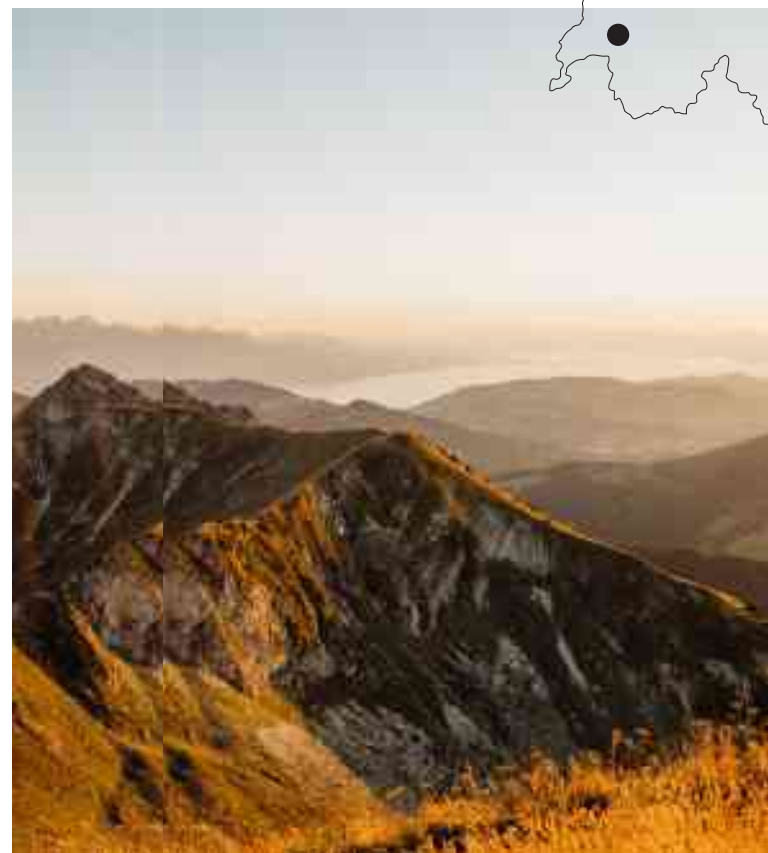
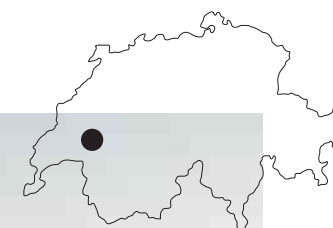


Photo: Moléson Tourismus



Trail running avec vue

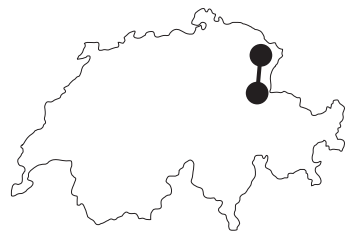
CANTON DE FRIBOURG _ Après une nuit de détente dans le charmant hôtel Le Saint Georges, situé dans la vieille ville de Gruyères, le sommet du Moléson attire le regard. Après l'ascension en funiculaire, les athlètes aux objectifs ambitieux laceront leurs chaussures de trail running. Les montées abruptes, les sentiers roulants et les points de vue panoramiques font de cette course d'environ 18 kilomètres un moment inoubliable. Le parcours varié traverse de verts alpages et passe devant plusieurs fermes alpines rustiques. Une fois à 2000 mètres d'altitude, la vue s'ouvre sur le lac Léman, le Jura ainsi que sur les Alpes bernoises et valaisannes. Une crête herbeuse mène ensuite au sommet suivant, le Tey-sachaux, puis au funiculaire. Il est alors facile de redescendre et de prendre le bus jusqu'à Gruyères pour se détendre en dégustant de délicieuses spécialités fromagères de la région à l'hôtel Le Saint Georges.



Photo: René Niederer ARTWIESE.CH

Profiter du spectacle alpin sur deux roues

DE SARGANS À SAINT-GALL _ Les 120 kilomètres et 4400 mètres de dénivelé, répartis en trois étapes, nécessitent une bonne condition physique, mais offrent en récompense les paysages impressionnants de la Suisse orientale: le circuit Wildmannli-Bike permet de vivre une multitude de petits moments forts. Depuis Sargans, l'itinéraire mène à Saint-Gall en passant par des sommets panoramiques, des forêts denses et des paysages alpins pittoresques. Dans la vallée du Toggenburg, le long du Rhin et à travers les collines du pays d'Appenzell, des ascensions difficiles et des sentiers variés apportent un grand plaisir. Techniquement, l'itinéraire n'est pas trop difficile, mais il peut mettre les jambes à rude épreuve. À l'arrivée à Saint-Gall, l'auberge de jeunesse offre un hébergement simple et confortable. Sur place, il est non seulement conseillé d'explorer la vieille ville et le quartier de l'Abbaye, classé au patrimoine mondial de l'UNESCO, mais aussi de dégourdir les jambes fatiguées dans un environnement verdoyant.



À pied à travers la vallée sauvage

CANTON D'URI _ Le val Maderan fait partie des vallées alpines les plus impressionnantes de Suisse centrale. Le paysage est caractérisé par des sommets abrupts, des cascades et le jeu de couleurs automnales des forêts de mélèzes. Le Golzernsee, situé dans un cadre idyllique, est un lac dont les eaux turquoise invitent à la flânerie et incitent les familles à faire une pause bien méritée. Des itinéraires plus exigeants mènent ensuite dans la vallée jusqu'au Hüfihütte, un refuge à l'emplacement spectaculaire, entre les glaciers et les sommets de trois mille mètres. Cette authentique cabane du CAS n'est pas seulement un point de ravitaillement apprécié des alpinistes, c'est aussi un endroit idéal pour les randonneuses et randonneurs qui souhaitent déguster des spécialités régionales et admirer les impressionnants paysages de haute montagne. D'ailleurs, le val Maderan est accessible à pied ou en taxi alpin à partir de Bristen – la partie arrière de la vallée est presque entièrement interdite aux voitures.

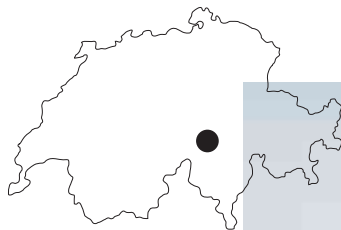
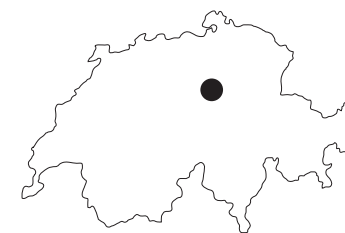


Photo: Wanderblondies



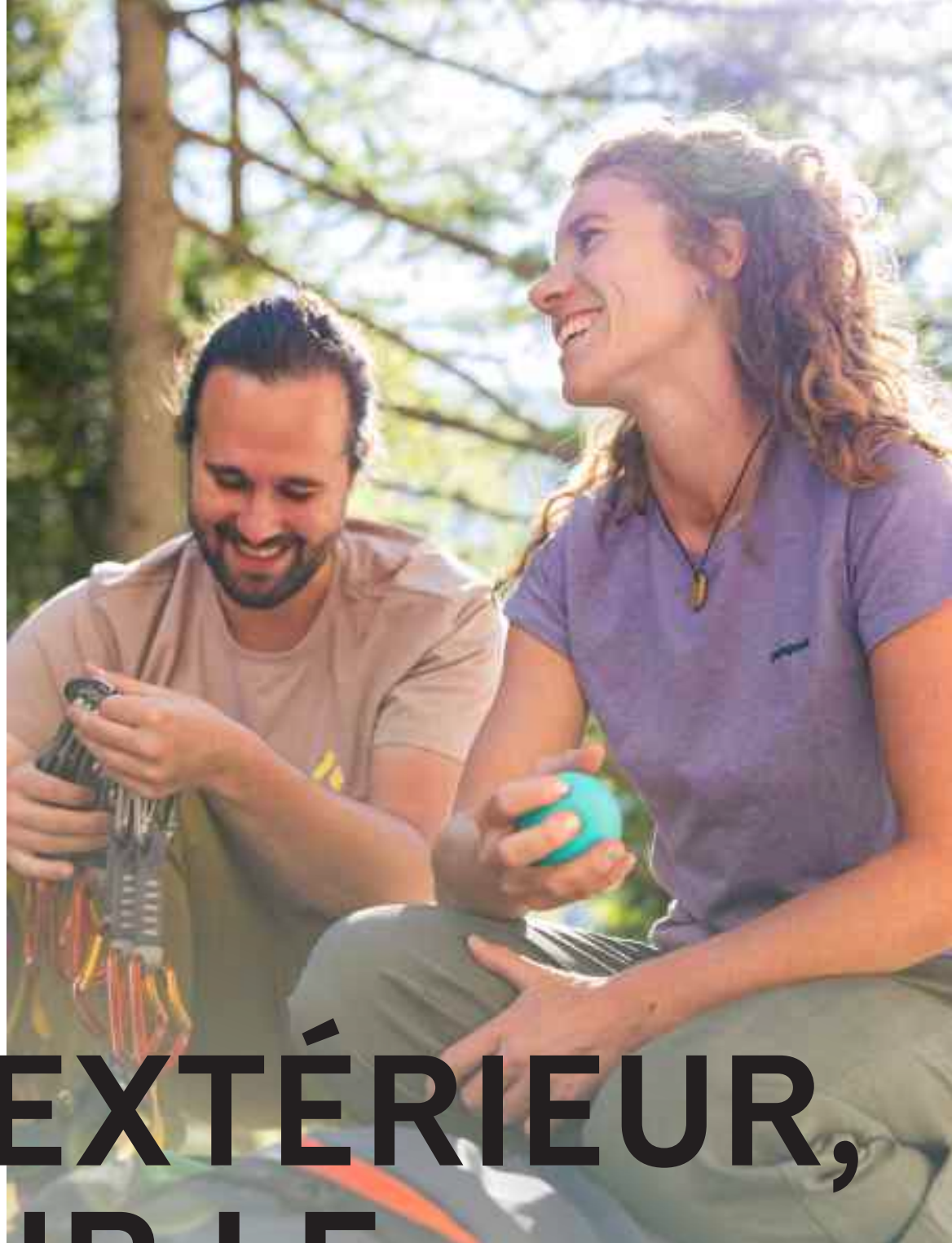
Photo: Andreas Busslinger Photography

Randonnée dans le haut-marais



ZUGERBERG _ Le Zugerberg, qui domine la ville de Zoug sur la rive est du lac de Zoug, est la destination idéale pour toutes les personnes qui recherchent nature et tranquillité. Souvent situé au-dessus de la limite du brouillard, le funiculaire historique permet de franchir la mer de brume. Environ 80 kilomètres de circuits bien balisés mènent à travers des forêts ombragées, des prairies panoramiques et longeant l'un des plus importants paysages marécageux de Suisse, avec une faune et une flore très particulières. Les trois circuits officiels «Hase» (Lapin), «Fuchs» (Renard) et «Hirsch» (Cerf) sont incontournables, et pas seulement pour les familles avec enfants – l'itinéraire «Lapin» est même libre de tout obstacle. Pour une plus longue randonnée, il est possible d'aller jusqu'à l'auberge de montagne Wildspitz. Des spécialités régionales et une magnifique terrasse panoramique attendent les marcheurs et marcheuses à 1580 mètres d'altitude, le point le plus élevé du canton de Zoug.

À L'EXTÉRIEUR, SUR LE ROCHER



Sur le site d'escalade, tu dois apporter et accrocher toi-même les dégaines, de plus, les prises ne sont pas marquées d'une couleur. Tu dois également tenir compte de la météo, des environs et des dangers tels que les chutes de pierres. Anna-Lea, conseillère de vente, te présente l'équipement adéquat.

Texte Anna-Lea

Photos John Thornton

Harnais d'escalade

Le harnais d'escalade fait partie de l'équipement de base indispensable pour l'escalade et constitue le lien principal entre la personne et le dispositif de sécurité. Sa tâche principale est d'amortir les chutes de manière fiable et de répartir les forces qui en résultent le plus délicatement possible sur le corps. Comme tu portes le harnais d'escalade aussi bien pendant l'escalade elle-même que lors des longues périodes d'assurage, le confort et la coupe de ce dernier jouent un rôle décisif.

Il existe un large panel de harnais d'escalade, des variantes très maniables et légères pour les randonnées à ski aux modèles robustes et rembourrés pour un maximum de confort sur les longues séances d'escalade. En alpinisme, l'accent est mis sur un poids et une taille de l'emballage aussi réduits que possible, tandis qu'en escalade sportive, il est important d'avoir des tours de cuisses bien rembourrés et suffisamment de porte-matériel pour les dégaines et l'équipement.

Le mieux est d'essayer un harnais d'escalade dans l'une de nos filiales avant de l'acheter. Veille à ce que la ceinture de hanche soit placée au-dessus de l'os de la hanche, se ferme solidement sans couper et ne puisse pas glisser le long des hanches. Les tours de cuisse doivent également être parfaitement ajustés et offrir une liberté de mouvement totale. Comme l'anatomie et les domaines d'utilisation varient d'une personne à l'autre, nos conseillères et conseillers de vente se feront un plaisir de t'aider à trouver le harnais d'escalade adapté.



En haut: le harnais d'escalade doit s'adapter à ton anatomie et être parfaitement ajusté.



En haut: lorsque tu choisis tes chaussons d'escalade, ce sont surtout la coupe et le domaine d'utilisation qui sont décisifs.

En bas: il existe de nombreux dispositifs de sécurité différents. L'important, c'est que tu saches comment fonctionne le tien.

Chaussons d'escalade

Les chaussons d'escalade doivent être adaptés à ton pied, à ton niveau et au domaine d'utilisation. Ils doivent être serrés, mais sans te faire mal. Il est recommandé d'en essayer avant d'acheter et d'escalader les prises de test du magasin pour trouver le bon modèle et la bonne taille.

Les chaussons à semelles plates et souples conviennent aux débutants/-es, car elles offrent plus de confort et ne forcent pas une position anormale du pied. Pour une personne au niveau plus avancé, les facteurs tels que la précontrainte, le downturn et l'asymétrie entrent en jeu. La précontrainte désigne la tension du talon à la pointe avec un élastique: une forte précontrainte augmente la pression des orteils sur les petites prises. Le downturn décrit la flexion de la semelle entre le talon et la pointe. Il permet de tirer davantage sur les prises, notamment en dévers. L'asymétrie représente la cambrure de la pointe vers l'intérieur, ce qui concentre la force sur le gros orteil. Toutefois, les modèles avec une précontrainte, un downturn et une asymétrie élevés semblent souvent inhabituels au premier abord. Qu'ils soient en cuir ou en matière synthétique, les chaussons s'élargissent un peu au fur et à mesure de leur utilisation, ce dont il faut tenir compte lors de l'achat. Les fermetures Velcro permettent un enfilage et un retrait rapides, tandis que le laçage garantit un meilleur ajustement.

Dispositif de sécurité

Lors de la pratique de l'escalade, le dispositif de sécurité permet à la personne qui assure d'amortir la chute de celle qui grimpe. Chaque dispositif de sécurité ne fonctionne de manière fiable qu'avec certaines épaisseurs de corde (sous transa.ch/corde-escalade, tu trouveras tout ce qu'il faut savoir avant d'acheter) et un mousqueton adapté. Ils sont divisés en tubes, automatiques et semi-automatiques. Les tubes sont particulièrement légers et polyvalents, mais n'offrent pas de fonction de blocage autonome. Ils exigent ainsi une attention maximale et une force manuelle élevée de la part de la personne qui assure. Les tubes automatiques assistent mécaniquement le freinage, mais exigent toujours un positionnement parfait de la main de freinage sous le dispositif. Les semi-automatiques bloquent la corde elle-même en cas de chute: tu n'as donc pas besoin de générer un effet de freinage avec la main et l'angle de la corde, comme avec les tubes. Cela permet de rattraper les erreurs et d'économiser tes forces, mais ne remplace pas la main de freinage sur la corde. Important: cet article ne prétend pas être exhaustif et ne remplace en aucun cas une formation de base. Quel que soit le dispositif de sécurité choisi, tu dois absolument apprendre à t'en servir dans le cadre d'un cours.

LA SÉCURITÉ AVANT TOUT!

À la salle comme à l'extérieur, sur une falaise: une formation de base adéquate est indispensable. Les cours correspondants sont généralement proposés par les salles d'escalade elles-mêmes ou par des écoles de montagne, comme notre partenaire Höhenfieber: hoehenfieber.ch

Avec Höhenfieber et Anna-Lea de Transa, professeure d'escalade, Transa propose un cours de formation exclusif dans le Tessin, les 17 et 18 octobre. Inscription et informations: transa.ch/
communaute-sport-montagne



À droite: si tu escalades un rocher, tu dois toujours porter un casque pour te protéger des chutes de pierres.

En bas: ta vie dépend littéralement des mousquetons et des dégaines. Il est donc conseillé de les remplacer régulièrement.



Casque

Contrairement à l'escalade en salle, le casque d'escalade fait partie de l'équipement de base indispensable pour l'extérieur, car il te protège des chutes de pierres.

Le critère le plus important à l'achat est la coupe. Le casque doit être bien ajusté, sans créer de points de pression. Il est facile de vérifier s'il est adapté: mets le casque, secoue la tête et penche-toi en avant. Même si la mentonnière n'est pas fermée, il doit rester bien en place sur ta tête et ne pas glisser. Si c'est le cas, la coupe de base est la bonne.

Avant de l'acheter, pense aussi aux conditions météorologiques. Dehors, il peut faire froid de manière inattendue, de sorte que tu veuilles pouvoir porter un bonnet fin ou un bandeau sous ton casque. Essaie donc ton potentiel casque avec un couvre-chef en dessous. Veille à ce que le système de réglage à l'arrière de la tête soit facile à utiliser. Si tu sors plutôt par temps chaud, ton casque doit être doté d'ouvertures d'aération suffisamment grandes.

Dégaines et mousquetons

Pour faire de l'escalade en extérieur, les mousquetons et les dégaines (c'est-à-dire deux mousquetons reliés entre eux par une sangle) font partie de l'équipement de base. Une dégainie relie par exemple la corde à un boulon ou des pitons dans la roche ou sur le mur de la salle, et protège ainsi des chutes hautes. Lors de l'achat, de nombreux détails sont importants, notamment la forme du keylock, la taille du mousqueton, la longueur et la largeur de la sangle, le poids total de la dégainie et sa bonne maniabilité. Là aussi, il est conseillé de demander aux spécialistes de l'une de nos filiales de t'expliquer et de te montrer les différences. Par ailleurs, un petit mousqueton à vis et un anneau de sangle pour changer de position en toute sécurité font également partie de l'équipement de base du jardin d'escalade.

Important: tu dois vérifier régulièrement tes mousquetons et tes dégaines. Des entailles nettes, des fissures ou des loqueteaux coincés sont des signaux d'avertissement clairs qui indiquent que le matériel doit être remplacé.

•



**5x
plus de
points**
sur les cordes et les
harnais d'escalade

Profite dès maintenant de cinq fois plus de TransaPoints sur toutes nos cordes d'escalade! Tu peux utiliser à tout moment tes points cumulés pour tes paiements: 50 points te donnent droit à un rabais de CHF 1.-.

Offre valable du 12 octobre au 1^{er} novembre 2026 dans nos filiales et sur la boutique en ligne, sous réserve de disponibilité.

TOUT DROIT VERS LA DOLCE VITA

VOYAGE INTERVILLE

**Changement de décor: Vérone a
réservé bien des surprises à Saskia
de Transa et à sa compagne Lea.**

Article Jaël Brülhart
Photos Noah Raaflaub





Nous sommes sur le quai 9 de la gare centrale de Zurich, nous regardons le tableau des départs où est indiqué «Vérone» en grandes lettres blanches. Incroyable, mais vrai: en moins de cinq heures, on peut se rendre sans correspondance de Zurich à la ville italienne de l'amour. Une fois que le train est en mouvement, nous admirons d'abord la vue sur les lacs de Suisse centrale, avant de traverser le Gothard. Avec des en-cas et des jeux, le trajet passe en un clin d'œil. Les premiers palmiers du Tessin dégagent un air de vacances et, après Chiasso, nous avons littéralement laissé notre quotidien derrière la montagne.

La ville de Roméo et Juliette

Le train ralentit et arrive presque à l'heure à la gare, avec un panneau et une inscription en blanc: «Verona Porta Nuova». Même s'il y a quelques nuages, nous ressentons tout de suite la chaleur de fin d'été lorsque nous descendons. Sur le chemin vers notre logement, nous sommes déjà enchantées de voir toutes ces maisons colorées avec leurs petits balcons. Il y en a un qui se démarque des autres: une scène célèbre de la plus grande tragédie romantique de l'histoire se joue dessus. En

À droite: ambiance médiévale dans les ruelles de la vieille ville de Vérone.

En bas: pique-nique avec vue sur le Castelvecchio (en français: «vieux château») sur les rives de l'Adige.



effet, la pièce «Roméo et Juliette» est indissociable de Vérone. La vieille ville regorge de rues pavées et nous nous félicitons d'avoir pris des sacs de sport au lieu de valises. L'après-midi est déjà bien avancée lorsque nous sortons flâner dans les innombrables ruelles. L'odeur de la pâte tout juste sortie du four ne cesse de faire gronder nos estomacs affamés, jusqu'à ce que nous ne puissions plus résister: nous allons nous régaler de focaccias fraîches dans un petit magasin.

En route à présent vers le Castel San Pietro! Pas besoin de réfléchir, nous optons pour le «Funicolare», le funiculaire qui nous emmène sur les toits de la vieille ville. Il y a aussi un joli escalier pour celles et ceux qui préfèrent monter à pied. Nous voici à l'un des points les plus élevés de Vérone. La ville elle-même n'est qu'à 59 mètres d'altitude. Les fans de dénivelé peuvent gravir les 368 marches de l'escalier historique en colimaçon de la Torre dei Lamberti, qui culmine à 84 mètres de hauteur dans la vieille ville.

Le point de vue du Castel San Pietro est un lieu très prisé des touristes, mais il vaut réellement le détour. De là-haut, on voit parfaitement l'Adige qui encercle la ville. Un coucher de soleil presque kitsch vient compléter l'expérience. Les rayons dorés du soleil couchant font scintiller les maisons. En fond, un musicien de rue joue de la guitare. Nous ne nous attendions pas à une telle ambiance.

La nature en ville

Ce qui nous surprend et nous plaît particulièrement, c'est à quel point on peut passer rapidement de la ville à la nature. La région abrite de nombreux jardins magnifiques et bien entretenus. Le plus célèbre d'entre eux, le Giardino Giusti, est accessible à pied depuis le centre-ville. Si l'on a plus de temps, on peut partir randonner autour de Vérone à travers les oliveraies, les forêts et les vignobles. Un réseau bien développé de pistes cyclables et d'innombrables sentiers de randonnée s'étendent d'ici au lac de Garde. Nous n'avons pas assez de temps avec notre petite excursion, et nous décidons donc de grimper jusqu'au Parco delle Colombare tout proche, où nous étendons notre couverture de pique-nique sous les arbres pour contempler la ville qui bourdonne. Nous n'avons pas prévu qu'ici aussi, il nous faudrait une protection contre les moustiques. C'est la nature à l'état pur, même en pleine zone urbaine.

Lors de notre séjour, nous constatons rapidement qu'avant 9 heures et après 16 heures, de nombreux endroits sont plutôt déserts, les personnes en excursion à la journée ne sont pas encore là ou sont déjà parties. Il vaut également la peine de visiter Vérone en basse saison, au printemps ou en automne. Nous avons bien fait de nous lever tôt ce matin: nous sommes presque seules devant les célèbres arènes de Vérone. Il n'y a que quelques enfants qui courent à l'école et une poignée d'adultes qui prennent un expresso sur le che-

min du travail. Les représentations de chant lyrique qui se tiennent ici le soir ne laissent aucune trace le matin. Le soleil levant baigne l'amphithéâtre romain d'une lumière orangée. Cet édifice est plus ancien que le Colisée.

À cette heure-ci, la Piazza delle Erbe, une place très animée au centre de la vieille ville, est elle aussi presque vide. La ville se réveille petit à petit et les gens commencent à circuler entre les étals des marchés. C'est alors qu'il se met à pleuvoir: une averse courte mais intense, et nous sommes très heureuses d'avoir pris nos vestes de pluie et nos petits parapluies. Abritées sous un avant-toit, nous jetons un coup d'œil à la vitrine de l'une des nombreuses boulangeries de Vérone: les croissants fourrés à la crème à la pistache et toutes sortes de confiseries nous font de l'œil derrière la vitre.

Entre les arcs en briques

Après un copieux petit déjeuner, nous avons envie de flâner vers le fleuve. Les arcs en briques, situés de part et d'autre de la Via Sottoriva, nous rappellent les arcades de Berne. Les rangées de maisons bigarrées avec leurs volets de toutes les couleurs sont très photogéniques. Nous nous promenons dans



Vue imprenable depuis
le Castel San Pietro
avec vue sur l'Agide
et la vieille ville
médiévale de Vérone.



des ruelles ombragées, nous traversons les pittoresques Ponte Pietra et Ponte Scaligero et nous découvrons partout de beaux édifices de différentes époques. Les architectures romaine et médiévale bien conservées rencontrent l'art baroque et la Renaissance. En face du Castelvecchio, de jolies berges invitent à la détente: c'est l'endroit idéal pour déguster une glace.

Haut lieu de la musique

Pour notre dernier soir, nous choisissons d'aller manger une pizza. Fatiguées par les nombreuses impressions que nous a offertes la ville, nous rentrons tranquillement vers notre logement, sous la lumière des lampadaires. Et soudain, nous entendons de la musique: entre de vieilles arches décoratives, dans une grande cour ouverte sur la rue, nous voyons des gens de tous âges danser le tango, comme des personnages d'une boîte à musique. Nous sommes littéralement hypnotisées. Notre séjour s'achève ainsi par une belle surprise, qui ne saurait mieux incarner l'élégance de cette ville.



**5x
plus de
points**

sur ta veste de pluie

UNE PLUIE DE POINTS

Une veste de pluie a toujours sa place dans tes bagages: reçois dès maintenant 5x TransaPoints sur tout notre assortiment de vestes de pluie! Tu peux utiliser à tout moment tes points cumulés pour tes paiements: 50 points te donnent droit à un rabais de CHF 1.-.

Offre valable du 14 septembre au 4 octobre 2026 dans nos filiales et sur la boutique en ligne, sous réserve de disponibilité.

KATADYN



**UNE FILTRATION
FIABLE ET DURABLE,
CONÇUE POUR LES
AVENTURES LES PLUS
EXIGEANTES.**



EXPLORER PRO

Filtration à 3 niveaux
Microfiltration céramique,
charbon actif et module
antivirus en option
(version Pro) s'associent
pour offrir une solution
complète — même en
cas d'eau fortement
contaminée. Le filtre peut
être stocké à sec.

FOR THE MISSION

NOS CHOUCHOUS

Plutôt vallées brumeuses et forêts dorées d'ici ou petite escapade lointaine? Nos spécialistes de l'équipe achats te présentent leurs recommandations de produits pour l'automne.



Manuel
Responsable
achats vélos

LUNETTES DE SOLEIL OMBRAZ

Classics, brun polarisé

N° d'article: 342726 | CHF 159.90

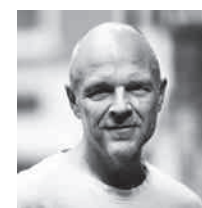
Tu préfères tes lunettes de soleil avec des cordons plutôt que des branches? «Si c'était vraiment mieux, on y aurait pensé avant...» fut ma première pensée. Mais un collègue de travail m'a convaincu d'essayer les Ombraz Classics faites main en Italie. Je dois l'avouer: ça fonctionne! Les lunettes sont légères, confortables et restent sur mon nez, quelle que soit la manière dont je bouge. Tu n'as pas besoin de tendre le cordon au point de les serrer. Il faut juste qu'il ne soit pas lâche. Ainsi, tu sens à peine tes lunettes et tu n'as pas de points de pression.

CHAUSSURES MULTIFONCTION- NELLES SCARPA

Rapid XT GTX

N° d'article: 325907/325906 | CHF 189.90

Racines trempées, prairies humides et feuilles glissantes: en automne, il faut un équipement particulier pour les randonnées en montagne. Avec les chaussures Rapid XT GTX, disponible en version femme et homme, tu disposes de chaussures fiables pour tes randonnées automnales. Son cuir robuste, sa membrane Gore-Tex étanche à l'eau et respirante ainsi que sa semelle adhérente assurent un bon maintien des pieds lors des ascensions en montagne et des randonnées. La forme ergonomique de la pointe et le laçage jusqu'à l'avant permettent un ajustement précis. Pour les terrains caillouteux, un bord surélevé protège le pied et le cuir. Pour les montées et les descentes raides, la semelle Vibram est équipée d'une zone d'escalade à l'avant du pied et d'un profil au talon pour freiner.



Harry
Responsable
achats chaussures

CORDE À LINGE COCOON

Corde à linge de voyage 150 – 290 cm
N° d'article: 329026 | CHF 14.90
 En voilà un compagnon de voyage pratique: la corde à linge de voyage Cocoon est bien plus qu'une simple corde à linge. Fabriquée à partir de latex naturel tressé super élastique, elle peut s'étendre de 150 centimètres (longueur de base) à une longueur impressionnante de 290 centimètres. Grâce aux sangles pratiques à ses extrémités, elle peut être fixée sans problème à des arbres ou des barres. Le linge peut être directement coincé dans le latex tressé spécial, ce qui rend le séchage efficace. Même en cas de vent léger, les vêtements restent bien en place. Son faible poids de 55 grammes et sa taille compacte de 6x5 centimètres une fois emballée la rendent particulièrement facile à transporter.



Tinu
 Responsable
 achats matériel



Iris
 Responsable
 achats vêtements

SOUTIEN-GORGE EN LAINE MÉRINOS ICEBREAKER

Soutien-gorge Rib Lotus en mélange de laine mérinos
N° d'article: 327794 | CHF 64.95

Le soutien-gorge Rib Lotus en mélange de laine mérinos n'est pas seulement chic, il est surtout très confortable et fonctionnel. Le mélange de laine mérinos produite dans le respect des animaux et de lyocell (tencel), une fibre d'origine végétale produite de manière durable, assure un confort respirant idéal pour l'escalade, les voyages ou le yoga. Ce soutien-gorge offre un bon maintien, tandis que sa fine structure côtelée garantit flexibilité et maintien de la forme.

SAC À LINGE MATADOR

Sac à linge compact
N° d'article: 335037 | CHF 29.90

Avec le sac à linge compact Matador, le linge sale reste proprement séparé du reste de tes affaires pendant tes voyages. Ce sac léger de 30 litres peut être rangé de manière extrêmement peu encombrante et utilisé de manière flexible: les fermetures à glissière en haut et à l'avant te permettent de le tenir comme un panier à linge ou de le ranger à plat dans ta valise. Le tissu imperméable et enduit bloque les odeurs et l'humidité en toute sécurité. Trois poignées et deux clips pratiques permettent de le transporter et de l'accrocher sans effort.



Stefan
 Responsable
 achats matériel



**5x
 plus de
 points**
 sur nos chouchous

Avec ta TransaCard, tu reçois cinq fois plus de points sur nos 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 multiplier les points est uniquement valable du 7 septembre au 18 octobre 2026 sur les produits «chouchous» présentés dans le magazine. Sous réserve de disponibilité. Non valable en ligne.

TROUSSE DE TOILETTE POUR ENFANTS DEUTER

Trousse de toilette pour enfants
N° d'article: 334847 | CHF 22.90
 Cette petite trousse de toilette fabriquée de manière équitable est un véritable chouchou des enfants. En plus de la brosse à dents et du dentifrice, il est possible d'y ranger bien plus d'objets dans les différents compartiments. Peu encombrante, cette trousse de toilette trouvera toujours sa place dans le bagage. Ses poignées et ses sangles en font un accessoire idéal pour les voyages.



Jenny
 Responsable achats
 gamme enfants



Martina
 Responsable
 achats vêtements

T-SHIRT À MANCHES LONGUES ARC'TERYX

Sunna Crew LS W
N° d'article: 339206 | CHF 89.90
 Le tissu du Sunna Crew LS W séduit par son excellente régulation de l'humidité. Grâce à sa coupe décontractée et à sa finition de haute qualité avec des coutures fines, ce t-shirt en matériaux recyclés est très agréable à porter et esthétique. Sa coupe est parfaitement ajustée, suffisamment longue pour ne pas glisser sous le harnais d'escalade ou le harnais du sac à dos. Un produit sobre, fonctionnel et d'excellente qualité signé Arc'teryx, comme d'habitude.

PANTALON DE VOYAGE ROYAL ROBBINS

Pantalon M Hemp Adventure
N° d'article: 339530 | CHF 124.90
 Le mélange de matières (chanvre et polyester recyclé) régule la température du corps et assure un confort élevé. Sa coupe décontractée fait de ce produit un pantalon confortable, tant pour les voyages que pour le quotidien. Grâce à ses poches avant profondes et à ses poches arrière plaquées, tu peux toujours garder l'essentiel à portée de main.



Reto
 Responsable achats
 vêtements



POUR LES
AVENTURES
 QUI DURENT PLUS
LONGTEMPS

SECONDHAND
 Veste



UN AMI POUR LA VIE

En 1977, la marque britannique Wild Country a lancé sur le marché le premier «Friend» («ami»), un coinqueur mobile destiné à révolutionner l'alpinisme. Aujourd'hui encore, la philosophie de l'entreprise ne se concentre pas sur l'équipement, mais sur l'escalade elle-même et l'idée d'une liberté maximale sur le rocher.

Texte Philip Baues

Photos Archives Wild Country, Federico Ravassard

Il existe des marques qui accompagnent les sports de montagne, et d'autres qui les transforment. Il ne fait aucun doute que Wild Country appartient à la deuxième catégorie. Depuis bientôt cinq décennies, l'entreprise britannique propose des équipements d'escalade sophistiqués et développés à partir de la pratique. Du premier coinqueur révolutionnaire aux harnais et cordes modernes, l'histoire de la marque est marquée par un fil conducteur: créer des solutions qui offriront aux grimpeuses et grimpeurs plus de sécurité, de confiance et de liberté sur le rocher.

Des amis aux «Friends»

Les origines de Wild Country remontent au début des années 1970. À l'époque, les boucles, les prises et les crochets pour roche étaient les seules choses qui permettaient de sécuriser les itinéraires d'escalade exigeants. Les grimpeuses et grimpeurs britanniques, en particulier, estimaient que les crochets posés avec un marteau étaient mal vus, car ils endommageaient et enlaidissaient la roche. À l'international aussi, l'escalade libre et le style d'escalade «propre» ont fait l'objet d'une attention croissante. Deux jeunes hommes de la communauté se sont rencontrés en 1972 alors qu'ils faisaient de l'escalade dans le parc national de Yosemite: Mark Vallance, du Peak District en Angleterre, et Ray Jardine, ancien ingénieur spatial de Californie. Les deux hommes ont tout de suite accroché, mais ce que Mark ignorait, c'était que dès leur première rencontre, Ray avait déjà avec lui un prototype qui n'allait pas se contenter de changer la vie de ces deux nouveaux amis. Ce n'est que trois ans plus tard, lors d'une première ascension de la Washington Column à Yosemite, qu'il fit ses premières expériences avec le nouvel équipement. Cependant, pas avant que Ray ne l'oblige à garder son secret. Peu de personnes avaient connaissance de son invention. Kris Walker, un compagnon d'escalade, était dans la confidence et peu de temps après, il lui donna involontairement le nom de «Friend» («ami»). En effet, lorsque Kris est allé grimper avec Ray et plusieurs autres personnes, il n'a pas voulu parler de ces nouveaux coinqueurs devant des personnes non initiées. À la place, il a subitement demandé: «Ray, est-ce que tu as tes... euh... amis avec toi?» Le nom improvisé s'est imposé et est devenu celui de l'un des accessoires les plus célèbres de l'histoire de l'escalade.

Ce qui rendait le Friend si spécial, c'était sa conception aussi simple que géniale: à l'intérieur, quatre éléments mobiles veillent à ce que le dispositif d'assurage se coince automatiquement dans la roche en cas de charge. La solution technique de Ray Jardine fut décisive: les segments ont la forme d'une spirale logarithmique. Ainsi, l'angle de pression sur la roche reste presque constant, quelle que soit la largeur des fissures. Le Friend résiste aussi bien dans les interstices rocheux étroits que larges.

Pour les grimpeuses et grimpeurs, c'était un véritable bond en avant. Alors que les bicoins et les Hexentrics ne pouvaient être placés en toute sécurité que dans certaines fissures parfaitement adaptées, le Friend pouvait être posé en un tournemain et retiré tout aussi facilement. Il couvrait une palette nettement plus large de fissures, s'installait en toute sécurité et ne laissait aucune marque permanente sur la roche. Deux années de développement intensif se sont toutefois écoulées avant que les prototypes fabriqués à la main ne deviennent un produit prêt à être fabriqué en série. Ray et Mark ont optimisé ensemble la mécanique, l'utilisation et la fabrication jusqu'à ce que l'entreprise Wild Country, spécialement fondée à cet effet, lance officiellement le Friend en 1977. Le succès fut retentissant: dès la première année, ce nouveau coinqueur s'est vendu à plusieurs milliers d'exemplaires et a changé durablement la manière dont les fans d'escalade du monde entier grimpaient et sécurisaient la roche.

Ses fonctionnalités et son ergonomie

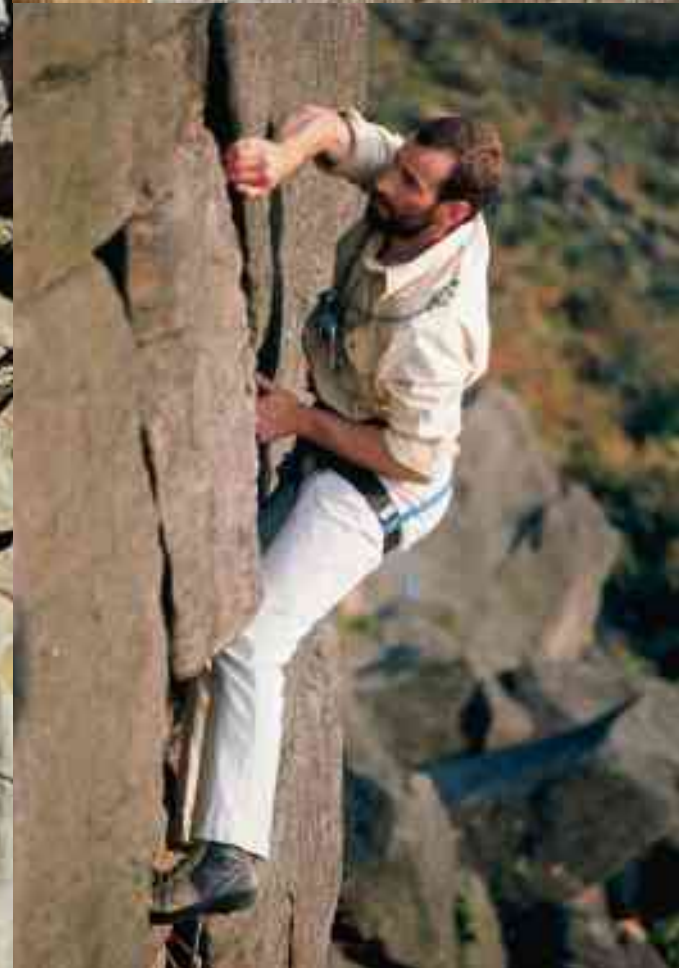
Grâce au succès du Friend, Wild Country est rapidement devenue une marque incontournable sur la scène internationale de l'escalade. La marque est restée fidèle à ses origines et a travaillé dès le début en étroite collaboration avec des alpinistes d'expérience. Les nouveaux produits n'ont pas vu le jour en laboratoire, mais à l'endroit même où ils seraient utilisés plus tard: sur des rochers de grès rugueux en Grande-Bretagne, sur les falaises calcaires abruptes du sud de l'Europe et sur les parois de granit alpines. Aujourd'hui encore, ces tests pratiques intensifs et l'échange avec les athlètes font partie intégrante du développement des produits. Même si les dispositifs d'assurage mobiles constituent encore aujourd'hui le cœur de la marque, son offre s'est considérablement élargie au fil des décennies: harnais d'escalade, cordes, mousque-

tons, dégaines, casques, vêtements et autres accessoires pour l'escalade sportive, les voies en plusieurs longueurs et les excursions alpines. L'approche pragmatique de la marque en matière de développement est typique. Au lieu de miser sur les effets d'annonce, l'accent est mis sur la fonctionnalité et la facilité d'utilisation. Chaque détail doit avoir une utilité pratique, du mousqueton ergonomique à la boucle idéalement positionnée sur le harnais. «Les Britanniques ont toujours eu leur propre approche de l'escalade. Cela a donné naissance à un style légendaire, mais aussi à des accessoires comme le Friend, avec lequel Wild Country a écrit une véritable histoire alpine», explique Lukas Müller, responsable achats sports de montagne chez Transa. «Encore aujourd'hui, on repère au premier coup d'œil toute l'expérience et le savoir-faire technique que cachent les produits. Ces aspects qui séduisent la clientèle experte plus que n'importe quelle promesse marketing.»

Une marque intemporelle

La marque Wild Country fait désormais partie du groupe Oberalp, dont le siège se trouve dans le Sud-Tyrol. Cela lui permet d'accéder à de vastes ressources de développement et de fabrication sans édulcorer l'identité de la marque: Wild Country considère l'escalade comme l'interaction de l'expérience, de la responsabilité et de l'aventure. L'attention ne doit pas se porter sur l'équipement, mais sur la réalisation de ce qui compte vraiment: se déplacer librement sur la roche, prendre ses propres décisions et relever les défis par ses propres moyens. Voilà peut-être le secret du succès de la marque: bien que le premier Friend ait radicalement changé l'escalade, Wild Country n'a jamais fait de bruit. Au lieu de cela, ses produits éprouvés ont été sans cesse développés. Voilà pourquoi, près de cinq décennies après sa création, la marque est un pilier du monde de l'escalade.

En bas à droite: Mark Vallance grimpe dans le Peak District (1979). Le fondateur de Wild Country est décédé en 2018 à l'âge de 72 ans des suites de la maladie de Parkinson.





DÉLICES ALPINS

Texte Anita Brechbühl

Profiter de la nature avec gourmandise: en Autriche, la randonnée et à la gastronomie sont inséparables. Alors bon appétit!

Photos de la page de gauche: Bregenzerwald Tourismus/Dominic Kummer (gauche), Damuels Faschina Tourismus/Lukas Holland (droite); photos de la page de droite: Anita Brechbühl



En Autriche, une halte dans un refuge s'impose presque de manière aussi évidente que la vue sur les montagnes environnantes. Après un effort intense, naturellement, il convient de soigner ses papilles. En effet, grâce aux magnifiques alpages traditionnels, aux vignobles traditionnels et l'excellente cuisine gastronomique, une culture de la gourmandise s'est développée et enrichit chaque journée de randonnée. Trois régions autrichiennes montrent de manière exemplaire comment associer exercice physique et gastronomie: le Bregenzerwald dans le Vorarlberg, ainsi que Serfaus-Fiss-Ladis et le Zillertal dans le Tyrol.

Dans le Bregenzerwald (photos en haut à gauche), la randonnée et la cuisine raffinée sont complétées par l'architecture et l'artisanat. Le circuit «Umgang Bregenzerwald» comprend par exemple douze chemins faciles à parcourir avec des temps de marche de 1,5 à 4 heures. Ils permettent de découvrir les villages de la région et montrent à travers des stations sélectionnées comment les habitantes et les habitants ont façonné leur environnement au fil des siècles et l'ont marqué durablement jusqu'à aujourd'hui. Les bâtiments, les outils et les objets du quotidien reflètent la culture architecturale, l'agriculture et l'artisanat de la région. Ainsi, chaque chemin devient une invitation à observer attentivement et à mieux comprendre le Bregenzerwald. L'offre

«Kulinarisch Wandern» (randonnée gastronomique) est quant à elle entièrement dédiée au plaisir culinaire. Sept itinéraires différents sont proposés, sur lesquels le petit déjeuner, le déjeuner et le dessert sont servis dans trois établissements situés le long du chemin. Plusieurs exploitations régionales issues de la culture fromagère traditionnelle se sont regroupées sous le nom de «Käsestrasse Bregenzerwald» (la rue du fromage du Bregenzerwald). Le circuit de Mellau, qui va du Rossstelle jusqu'à l'Alpe Wurzach, au pied du Kanisfluh, offre des points de vue exceptionnels. Chaque jour, des fromages d'alpage frais y sont fabriqués, tandis que la terrasse ensoleillée du Brettljause et la vue sur la paroi rocheuse imposante invitent à la flânerie.

Copieux ou plus délicat

Le Zillertal (photos ci-dessus) offre une abondance incroyable: plus de 150 alpages, refuges et auberges de montagne aménagés bordent les quelque 1400 kilomètres de sentiers de randonnée et invitent à faire une pause avec de copieux et délicieux plats tyroliens. Les Kaspressknödel, les Zillertaler Krapfen, les Melchermuas ainsi que les fromages d'alpage fabriqués à partir de lait de foin frais de Zillertal en font partie, tout comme les Brettljause avec des produits de la



région. La randonnée, qui s'étend du Hirschbichlalm au Wedelhütte, montre toutefois que la gastronomie alpine du Zillertal va bien au-delà du traditionnel festin de cabane. En chemin, l'ascension du Wimbachkopf offre en récompense un panorama impressionnant à 360° sur les Alpes de Tux, avant de pouvoir goûter à 2350 mètres d'altitude au Kaiserschmarrn fait maison à partir d'épeautre accompagné de compote de pommes, de myrtilles et de pruneaux et de glace à la vanille. La cuisine du Wedelhütte, plusieurs fois primée, montre à quel point le Zillertal allie naturellement la cuisine traditionnelle de chalet et la haute gastronomie alpine. Altitude rime avec plaisir gastronomique. Peut-être que si le

fromage au lait de foin du Zillertal, le strudel aux pommes maison et les Käsknöpfe épicés ont si bon goût, c'est précisément parce qu'il a fallu marcher pendant longtemps avant de pouvoir les commander. En Autriche, la pause dans un restaurant d'altitude n'est pas une simple halte, mais souvent le véritable point culminant d'une longue randonnée. Sur le haut plateau tyrolien de Serfaus-Fiss-Ladis (photos ci-dessus), lors d'une randonnée, un menu à quatre plats peut être composé individuellement. Au lieu de suivre un itinéraire fixe, les randonneurs et randonneuses composent leur circuit selon leurs préférences, en faisant des haltes dans un maximum de six établissements hôtes. Grâce aux remontées mécaniques et à un réseau dense de sentiers panoramiques, les différentes stations peuvent être reliées entre elles selon les envies et les conditions. L'un des itinéraires part du Seealm, au Högsee, et passe par le Möseralm avant de rejoindre le Leithe Wirt, un restaurant rustique. Un autre relie le restaurant panoramique BergDiamant au pittoresque Schöngampalm. En chemin, les sentiers de randonnée panoramiques offrent toujours une vue imprenable sur les montagnes tyroliennes. Au menu, des spécialités régionales telles que le carré de Fisser Grauvieh ou les délicieux Zwetschenknödel. Comme les menus changent tous les ans, chaque visite donne lieu à de délicieuses surprises.

Photos: Anita Brechtbühl (à gauche), Serfaus-Fiss-Ladis-Marketing/Markus Lindl (à droite)

UN TRAIN MENANT AU PAYS VOISIN

Les chemins de fer fédéraux autrichiens (ÖBB) proposent régulièrement des liaisons directes à des prix attrayants vers l'Autriche au départ de Zurich. Plus d'informations sur les destinations en Autriche: austria.info/fr

Encore un peu? Par ici.

LAC D'ACHENSEE

Le lac d'Achensee est encadré par deux chaînes de montagnes: les massifs du Rofan et des Karwendel sont particulièrement faciles à explorer avec des chaussures de randonnée. Pour le plaisir des papilles, il suffit de consulter le guide Gault&Millau des alpages et des refuges de montagne: pas moins de cinq établissements de la région figurent sur cette liste exclusive. Par exemple, le Feilalm: perché au-dessus de Pertisau, avec une vue imprenable sur le lac Achensee, un restaurant propose une cuisine familiale généreuse dans une ambiance rustique.



Photo: Achensee Tourismus

ALPBACHTAL

L'Alpbachtal, au Tyrol, allie d'impressionnantes expériences en montagne à la culture culinaire régionale. Pour les cabanes rustiques comme pour les cuisines d'exception, les productrices et producteur de la région fournissent les meilleurs ingrédients tels que le fromage au lait de foin, le miel et les légumes frais. Un grand savoir-faire est nécessaire pour obtenir des spécialités comme les Kaspressknödel, le Gröstl tyrolien ou encore la Prügeltorte. Ce dessert, composé d'une pâte finement feuilletée, est traditionnellement cuit au feu de bois – une véritable spécialité de l'Alpbachtal!



Photo: Alpbachtal Tourismus

SALZBOURG

Nichée entre cinq montagnes urbaines, la ville de Mozart séduit non seulement les amateurs et amatrices de culture, mais aussi les personnes passionnées de randonnée. Surplombant les toits de Salzbourg, de superbes vues s'ouvrent sur la vieille ville, la Salzach et les forêts verdoyantes des environs. Les cuisines salzbourgeoises ont elles aussi beaucoup à offrir, des spécialités salées aux desserts sucrés. Les classiques tels que le Salzburger Nockerl, le Bosna ou le caviar des Alpes sont incontournables et font de Salzbourg une destination de rêve pour les fins gourmets.



Photo: Tourismus Salzburg GmbH/Ca.Breitberger



Texte Torge Fahl
Photos Tobias Renggli /
Black Forest Collective

#1 SUR 35

Avec ses 6190 mètres d'altitude, le Denali est le plus haut sommet d'Amérique du Nord. Et pour Tobias Renggli, c'est le prélude d'une aventure XXL à la force de ses jambes.

«Personne ne m’a forcé à réaliser ce projet, je n’avais donc aucune raison de me plaindre de la météo.»

Prévoir ses rations alimentaires ou encore s’entraîner à manier la corde avec des gants: les préparatifs pour le Denali sont spécifiques.



4328 mètres au-dessus du niveau de la mer. Une rafale de vent secoue la fine paroi de la tente. Elle semble pouvoir s’envoler à tout moment. Voilà trois jours qu’une tempête de neige fait rage. Dès que l’on met un pied dehors, le ciel et le sol se fondent dans un voile blanc où il semble impossible de s’orienter. La température ressentie est de -30 °C en raison du vent. Des cristaux de glace scintillent sur les sacs de couchage. C’est le vingtième jour de l’expédition sur le Denali. Tobi reste éveillé et écoute le vent. Ou plutôt, il l’endure. Le sommeil est difficilement envisageable. Une question lui traverse la tête pendant ces heures interminables. «Est-ce que ma soif d’aventure m’a amené trop loin cette fois-ci?» Pourtant, ce Lucernois de 23 ans a l’habitude des objectifs ambitieux et des météos capricieuses en expédition. À 18 ans, il avait déjà traversé l’Europe à pied et à vélo, à la recherche de limites à repousser, et parcouru ainsi 44 pays, dont la capitale et le plus haut sommet de chacun. Vint ensuite l’université: l’amphithéâtre au lieu du bivouac, les examens au lieu des montagnes. «Pendant les études, on sait toujours quelles sont les échéances. Apprends cela, lis cela, puis passe tel examen», sourit Tobi. «Lorsque tu prends la route, tu profites d’une vraie liberté. C’est à toi de décider et d’assumer les conséquences de tes décisions.» Tobi se posait de plus en plus la question: «Quelle est la prochaine étape?» Une carte du monde a finalement apporté la réponse. Lors de son tour d’Europe, Tobi avait déjà adoré allier vélo et montagne. Pourquoi donc ne pas faire la même chose, mais à plus grande échelle... en Amérique. Au printemps 2026, Tobi part pour la plus grande aventure de sa vie. Le plan est aussi simple que radical: en deux ans, il veut traverser le continent du nord au sud et visiter tous les pays et leurs plus hauts sommets à la force de ses jambes. Uniquement à vélo, à pied ou en voilier. L’Alaska est le prélude. Tobi a dû s’y préparer pendant des mois: entraînement, formation à la randonnée glaciaire, d’innombrables heures de planification sur ordinateur. Tout cela en parallèle de ses études. Les saisons ont déterminé l’ordre des pays et le rythme de son voyage, mais il lui a fallu néanmoins organiser tout le reste, des visas au financement.

Avec de la vaseline et de la bonne humeur

L’Alaska n’accueille pas Tobi avec pathos, mais avec un froid glacial: par -30 °C, il enfourche son vélo lourdement chargé à Prudhoe Bay, tout au

nord de l’État. Ce n’est que maintenant qu’il prend véritablement conscience des dimensions hors normes de son projet. Avec 35 pays, 35 sommets et près de 40 000 kilomètres, la Patagonie semble une destination impossible à atteindre. Mais dès le premier coup de pédale, le sentiment de malaise disparaît et Tobi laisse le doute derrière lui. Sa boussole intérieure, qui lui a indiqué toutes les directions possibles et imaginables ces dernières semaines, est enfin stable: plein sud.

Les camions le doublent dans un grondement caractéristique, chargés de pétrole destiné à une civilisation lointaine. Les radios ont brièvement parlé de ce jeune Suisse qui brave les forces de la nature sur son vélo. Les gens du coin lui témoignent leur respect. Rien d’étonnant à cela: les températures arctiques règnent et le vent est mordant. Tobi affronte l’adversité avec un pragmatisme qui lui est propre: une épaisse couche de vaseline sur le visage protège sa peau des gelures et son état d’esprit positif rend la fatigue supportable. «Personne ne m’a forcé à réaliser ce projet, je n’avais donc aucune raison de me plaindre de la météo», explique Tobi avec détachement.

Ce n’est qu’au sud du cercle polaire qu’il se met à faire plus chaud, mais cela ne lui facilite pas la progression pour autant: la route gelée se transforme en une piste couverte d’une boue épaisse qui s’accumule dans la chaîne et enlise les pneus. «J’y préférerais presque les -30 °C», remarque Tobi, sans laisser transparaître la moindre émotion. Dix jours et 1200 kilomètres plus tard, il atteint Talk-eetna, point de départ de l’ascension du Denali, le plus haut sommet d’Amérique du Nord avec ses 6190 mètres d’altitude.

Une pulka plutôt qu’un avion de brousse

Ce sommet en lui-même aurait pu faire l’objet d’une expédition à part entière de plusieurs semaines. Mais pour Tobi, ce n’est que la prochaine étape de son voyage. «Malgré ma préparation, j’étais certes évidemment excité, mais aussi anxieux. J’étais en paix avec l’éventualité d’un échec dans ma tentative d’ascension. Mais je voulais tenter ma chance.» La logistique est importante: 600 repas d’expédition, 40 kilos de barres énergétiques, 20 kilos de fromage, 20 kilos de salami, plusieurs litres de combustible pour le réchaud... des réserves pour 40 jours. Comme une telle entreprise serait impensable en solo, Tobi s’associe à Laëtitia, experte des projets polaires, ainsi qu’à l’alpi-

niste Heli. Mais au lieu de s'envoler au pied du Denali en une heure, les trois compagnons décident de charger des pulkas et de tirer des centaines de kilos d'équipements de ski de randonnée sur 120 kilomètres à travers l'arrière-pays inhospitalier jusqu'au glacier Kahiltna. Au lieu d'une solution «facile et rapide», on parle ici d'un périple «lourd et lent». Il a fortement neigé ce printemps et l'équipée se retrouve ainsi à se frayer un chemin à travers des fourrés presque impénétrables. Les traîneaux basculent constamment ou s'accrochent aux branchages, faisant de cette première épreuve un moment difficile. «Cela n'avait rien d'un roman d'aventure: ce furent une succession de jurons, des tiraillements, de la transpiration et une véritable lutte», raconte Tobi à propos du trajet fastidieux jusqu'au Denali. «Souvent, on ne voit les aspects positifs qu'avec le recul. Le fait d'avoir franchi toutes ces difficultés tous les trois en équipe, ça a été quelque chose d'unique.»

Nowcast au lieu de forecast

Tobi apprend que le temps devient relatif lors d'une telle expédition en montagne: «Pour l'eau, il fallait faire fondre la neige pendant des heures, il était nécessaire d'aplanir péniblement nos emplacements de camping avec les pieds, on devait constamment sécher nos vêtements et nos chaussures étaient toujours froides et humides», explique-t-il. À cela s'ajoute une météo difficile à prévoir: il n'y a pas de prévisions sur plusieurs jours ici. «Hier, la météo était mauvaise, aujourd'hui c'est mitigé, demain ça devrait aller», estime un pilote en regardant vers le ciel. En Alaska, on vit selon le «Nowcast»: on ne peut connaître que la météo actuelle. Avec l'arrivée du soleil de minuit dans le nord, le jour et la nuit se fondent et la météo devient le seul facteur déterminant. Au camp 2, situé à 3350 mètres d'altitude, Tobi, Laëtitia et Heli se retrouvent coincés dans une tempête pendant quatre jours. Ils sont allongés là, à attendre. Les minutes deviennent des heures, puis des jours. Quand on ne connaît pas la durée d'une tempête, le temps semble devenir infini. Parfois, ils dorment 16 heures d'affilée, puis à nouveau, ils se laissent aller et venir entre sommeil et éveil, tandis que la tempête fait rage dehors. «Je n'avais délibérément rien pris pour me distraire», raconte Tobi. «Au quotidien, je regarde compulsivement mon téléphone portable, mais ces stimuli n'existent pas dans la nature. En écoutant dix minutes de musique, j'avais l'impression d'être au beau milieu d'un concert.»

Une décision difficile

Quand enfin le ciel se dégage, les trois reprennent leur ascension sur l'itinéraire de West Buttress. Le Denali est particulièrement difficile en raison des températures glaciales et de son relief très marqué. Aucune autre montagne au monde ne s'élève de manière si abrupte au-dessus de son environnement. Au camp 3, Tobi, Heli et Laëtitia s'installent à 4330 mètres d'altitude. Devant le trio trône le «Head-wall»: 250 mètres de glace en pente raide, à 50 degrés, le passage clé vers le sommet. Comme ils sont les premiers à monter au Denali cette saison, les cordes fixes sont enterrées sous la glace et la neige. Il leur faut plusieurs jours pour repérer les cordes et les déterrer. En creusant. Heure après heure, les mains engourdies, dans un froid glacial.

De retour au camp, Laëtitia commence à ressentir une douleur brûlante à la main droite. Un coup d'œil à ses doigts déjà décolorés suffit pour comprendre clairement que pour Laëtitia, c'est la fin de l'expédition. Une tentative d'ascension du sommet malgré les gelures serait probablement sanctionnée par la perte de ses doigts. Cette mauvaise nouvelle les frappe tous les trois comme un coup de poing. Les larmes coulent. Ils se concertent, discutent, évaluent leurs options et finissent par prendre une décision commune. Tobi et Heli vont essayer d'atteindre le sommet depuis le camp 3. 1800 mètres de dénivelé sans campement intermédiaire. Laëtitia les attendra dans la tente, en contact radio. Pendant ce temps, le météorologue, qui supervise le projet depuis l'Italie, donne son feu vert pour les deux prochains jours. Après cela, tout peut arriver. À 00h30, Tobi et Heli s'emmitoufflent dans leur sac de couchage. Une chose est sûre pour tout le monde: l'expédition est plus proche de l'échec que de la réussite. Le sommet semble encore lointain, pas seulement au sens figuré. Le réveil sonne à 3h00. Tobi n'a pas dormi une seconde.

Le sommeil prend le pas sur la soupe

Ils disent au revoir à Laëtitia et reprennent l'ascension. La nuit est très froide, la neige a gelé. Les muscles brûlent à chaque pas. Le silence de la nuit n'est interrompu que par leur respiration lourde. Ils avancent lentement. Ils discutent régulièrement d'un éventuel demi-tour, mais une grande plénitude s'installe dans leur tête. «Nous étions concentrés et calmes», se souvient Tobi. «Pas euphoriques,



«Lorsque tu prends la route, tu profites d'une vraie liberté. Mais tu as aussi certaines responsabilités envers toi-même.»

Il y a plus de 1200 kilomètres à vélo entre Prudhoe Bay et le Denali.

R E S T R A P

Équipement de bikepacking fabriqué à la main en Grande-Bretagne. Robuste. Bien conçu. Prêt pour toutes les aventures.

PACK. RIDE. EXPLORE.

Disponible chez Transa.



Ensemble, Laëtitia, Tobi et Heli se sont liés d'amitié et ont formé une cordée au Denali.

ni aveugles. Un mauvais pressentiment et nous aurions fait demi-tour.» Au bout de dix heures, ils atteignent le camp 4, à 5242 mètres d'altitude. Courte pause. Puis reprise. Ils sont maintenant dans le tunnel: avancer, respirer, un pas après l'autre. Il est 23h00, le soleil touche l'horizon, le ciel est presque sans nuages. Tobi et Heli se tiennent sur le Denali, à 6190 mètres d'altitude. Pas de cri de triomphe. En silence, Tobi pleure des larmes de joie et de soulagement. Les deux compagnons s'enlacent brièvement, ils n'ont pas assez de force pour faire mieux. Ils ne s'attardent que quelques minutes au sommet avant d'entamer la descente. Cela fait plus de 20 heures qu'ils marchent. Dans la descente, l'épuisement et l'altitude commencent à se faire ressentir. Lorsqu'il décroche ses mousquetons, Tobi s'endort régulièrement pendant quelques secondes. Viennent ensuite les hallucinations: il pense voir Laëtitia derrière lui. Après 32 heures d'efforts, Heli et Tobi arrivent trébuchants et à bout de force au camp. Laëtitia a préparé de l'eau et un repas. «Je me souviens que j'étais totalement reconnaissant et



À la force des jambes: l'accès au camp de base leur a pris deux semaines.



TENTES MSR HUBBA HUBBA LT & HD

**HAUTE PERFORMANCE
FINITIONS SOIGNÉES
ESPACE GÉNÉREUX**

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



«Pour moi, Laëtitia a joué un rôle tout aussi important qu’Heli et moi dans la réussite du projet.»

Vue depuis l’itinéraire West Buttress vers le parc national du Denali.



affamé. Mais avant même de réussir à mettre une cuillère dans ma bouche, je m’étais déjà endormi comme un bébé», se souvient Tobi en riant.

Retour à la civilisation

Même avec le recul, de retour à Talkeetna, Tobi ne parle pas d’abord du sommet: «Les jours avant et après l’ascension finale ont été les plus beaux de toute l’expédition. Ils m’ont montré tout ce qu’il est possible de réaliser et que chaque effort en vaut la peine. Bien sûr, nous aurions aimé être trois sur le Denali, mais pour moi, Laëtitia a autant contribué à cette réussite qu’Heli et moi. Aucun de nous n’aurait pu le faire tout seul. Je me souviens surtout des sentiments de joie, de passion et l’esprit d’équipe.» Tobi, Laëtitia et Heli ont passé 36 jours au Denali. De retour à la civilisation, le printemps bat son plein. Talkeetna est en ébullition: de nombreuses autres expéditions et alpinistes effectuent leurs derniers préparatifs en vue de leur tentative d’ascension. Comme tous les logements sont occupés, les trois compagnons dorment dans le hangar de l’aéroport. Après ces semaines passées dans la neige et le froid, les perspectives changent: «Avoir un toit au-dessus de la tête après tout ce temps passé dans la nature est un véritable privilège, sans parler du confort d’une douche chaude.» Tobi ne se repose pas longtemps. Le matériel doit être trié, expédié, rangé. Il doit reprendre son périple vers le sud. Il lui reste encore 34 sommets et d’innombrables kilomètres à parcourir. Lorsque Tobi remonte sur son vélo, il ne peut s’empêcher de rire: «Objectivement, le bikepacking est assez inconfortable. Mais après le Denali? C’est du luxe à l’état pur!»

AU-DELÀ DES FRONTIÈRES I & II

En 2022, Tobias Renggli a parcouru les 44 pays d’Europe à vélo et à pied en l’espace de sept mois, en visitant chaque fois la capitale et en gravissant le plus haut sommet. En ce moment même, il répète ce concept sur le continent américain: 35 pays, 35 sommets et près de 40 000 kilomètres! Instagram: @tobiasrenggli

**ZAP
+
SHINE**
100

LAMPE SOLAIRE / ÉCLAIRAGE ANTI- MOUSTIQUES

Doublement pratique !
Éclairage d’ambiance
pour les longues
soirées – avec fonction
anti-moustiques
activable.



2 ABAT-JOUR D’AMBIANCE :
« Coquille d’œuf » + « Heure bleue »

+ SOLAIRE + USB-C · ÉTANCHE IPX6 ·
REEMPLACEMENT DIY DE LA BATTERIE

**POUR LES LONGUES SOIRÉES.
POUR LES PETITS IMPRÉVUS.**

+ POUR CHERCHER ET TROUVER.



PREMIERS SECOURS

**TWIST
+
SHINE**
450

LAMPE EDC À CLIP

Compacte,
polyvalente, toujours
à portée de main.
Avec clip et aimant.



**À DÉCOUVRIR DÈS MAINTENANT
CHEZ TRANSA.**

+ LE PLUS FAIT LA DIFFÉRENCE.

ESSENTIAL ELEMENTS AG
Flughofstrasse 52, CH - 8152 Glatthbrugg
essential-elements.swiss



ESSENTIAL | ELEMENTS

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, Martina et Hermann racontent leur randonnée le long du Tagliamento.



Notre objectif: une randonnée de la source du Tagliamento jusqu'à son embouchure à Lignano. Cela représente au total dix étapes sur 213 kilomètres. Nous partons du Passo della Mauria en Italie, puis nous suivons le sentier qui nous mène près de la source, où le Tagliamento ressemble à un petit ruisseau plutôt qu'à un fleuve. Le terrain est exigeant et les chaussures de montagne sont fortement recommandées. Après quelques étapes alpines, nous arrivons à Forni di Sopra, d'où nous renvoyons nos lourdes chaussures chez nous par la poste. Nous poursuivons ensuite avec des chaussures de trail running. Après une étape difficile avec une traversée du fleuve et un sentier à peine tracé, nous profitons de l'excellente cuisine de l'Osteria di Nonta, une auberge historique située au-dessus de Socchieve. La propriétaire, Elvira, nous prépare un repas spécial. Nous continuons ensuite notre chemin vers l'est puis vers le sud et nous quittons lentement mais sûrement les hautes montagnes. Jour après jour, nous observons le Tagliamento s'élargir. L'un des points forts de notre voyage est notre journée de repos à Spilimbergo, où nous admirons les superbes mosaïques de la Scuola Mosaicisti del Friuli, la

célèbre école d'artisanat de la mosaïque. À la commune de Codroipo, nous traversons le lit du Tagliamento d'une largeur d'environ un kilomètre. En raison de la sécheresse prolongée, la rivière a complètement disparu à cet endroit. Nous continuons à marcher vers le sud, en longeant des champs de maïs et des vignobles. Après une journée sous la pluie, nous passons une agréable soirée à l'Agriturismo Casale ai Prati. Nous entamons ensuite avec une météo idéale la dernière étape jusqu'à Lignano, où le Tagliamento, qui est l'un des derniers fleuves sauvages d'Europe, se jette dans la mer Adriatique.

Martina (47 ans) et Hermann (68 ans) vivent à Baden. Pendant leur temps libre, ils apprécient les activités sportives telles que la randonnée, le ski de fond ou les excursions en vélo de course.



Quelle est ton aventure?
Écris-nous à: marketing@transa.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 (responsable chez Transa), Jaël Brühlhart, Til de Ruijter, Iris Bürkli, Martina Binz, Manuel Maier, Martin Hänni, Reto Bieler, Lukas Müller, Stefan Roggli, Jenny Keller, Harry Spahr, Moritz Schäfer (rédacteur en chef de red-gun), Mona Boos (CvD), Philip Baues, Michael Neumann, Sebastian Lücke

Rédaction externe
Bureau de rédaction
Glocker et Neumann
Provinenstr. 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 et expédition
Stämpfli SA, Berne
staempfli.com
info@staempfli.com

Tirage
40 000 exemplaires, dont
36 500 envois directs



printed in
switzerland

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

SOUTENEZ-
NOUS

JE NE DÉPLACE PAS
DES MONTAGNES.
MAIS JE PRENDS SOIN
DES CHEMINS.

Contribuez au maintien
des chemins de randonnée.
suisse-rando.ch



Traction Lightness Agility



WOMEN'S
VERSION

Rocket MID DFS GTX

RANDONNÉE RAPIDE ET TECHNIQUE.

Une chaussure mi-haute légère, dynamique et offrant un bon maintien, même sur les sentiers les plus exigeants. Le système de laçage AKU Dual Fit permet d'ajuster précisément le chaussant en serrant séparément les deux systèmes de laçage.



air8000



AKU

EMBRACE THE OUTDOORS