

LA RANDONNÉE

LE MAGAZINE DE SUISSE RANDO

Sur les traces des insectes en randonnant



2 | 2025 | CHF 13.50



Dardagny (GE)
Paisible zone alluviale
autour de l'Allondon

Hardwald (BL)
L'avenir sera sec
et très chaud

Vêtements antimoustiques
Une protection efficace
contre les bestioles voraces

BEST FIT FOR YOUR ADVENTURES



Air Revolution
4.6 Men



MEINDL

Shoes For Actives

Une visiteuse mordante

Chères randonneuses, chers randonneurs,

J'ai beau faire de mon mieux, impossible d'arriver à un beau sourire pour cette photo. Je suis sur une prairie sèche en contrebas de Jeizinen (VS) et le soleil tape tandis que coléoptères, sauterelles, papillons, guêpes et abeilles se promènent autour de moi. Une œdipode stridulante s'est confortablement installée sur le dos de ma

main. Et commence tranquillement à la grignoter avec son appareil buccal.

La randonnée est idéale pour découvrir les insectes dans leur habitat. Cela demande juste de la patience et de l'attention. Pour ce magazine, nous avons choisi cinq propositions de randonnées qui vous permettront très probablement de rencontrer ces petits animaux, de préférence par temps ensoleillé, car de nombreux insectes aiment la chaleur. Les guêpes et les sauterelles apprécient par exemple les versants sud secs de la vallée du Rhône valaisanne. Pour observer les coléoptères, nous vous emmenons dans le Jura soleurois, et pour admirer les papillons, du côté bernois des Gastlosen. Enfin, nous plongeons dans le monde des insectes aquatiques dans le canton de Fribourg.

Bien sûr, ces insectes se trouvent aussi à d'autres endroits. Nos conseils vous aideront à trouver votre propre lieu d'observation. Et d'y découvrir un monde en train de disparaître: au cours des 30 dernières années, près des trois quarts de la biomasse mondiale d'insectes volants ont disparu. Qu'ils soient pollinisateurs, sources de nourriture pour d'autres animaux ou charognards, les insectes sont indispensables à l'existence de la biodiversité, comme me l'a expliqué Adrien von Virag, spécialiste des guêpes, lors d'une randonnée près d'Ausserberg. Cela m'a fait réfléchir.

Alors, découvrez le monde fascinant des insectes lors de nos randonnées. La surprise est garantie.



Rémy Kappeler
redaction@la-randonnee.ch



Le rédacteur en chef Rémy Kappeler sur une prairie sèche près de Jeizinen (VS).

Photo: Severin Nowacki

En couverture: Mâle chanteur du sténobothre commun

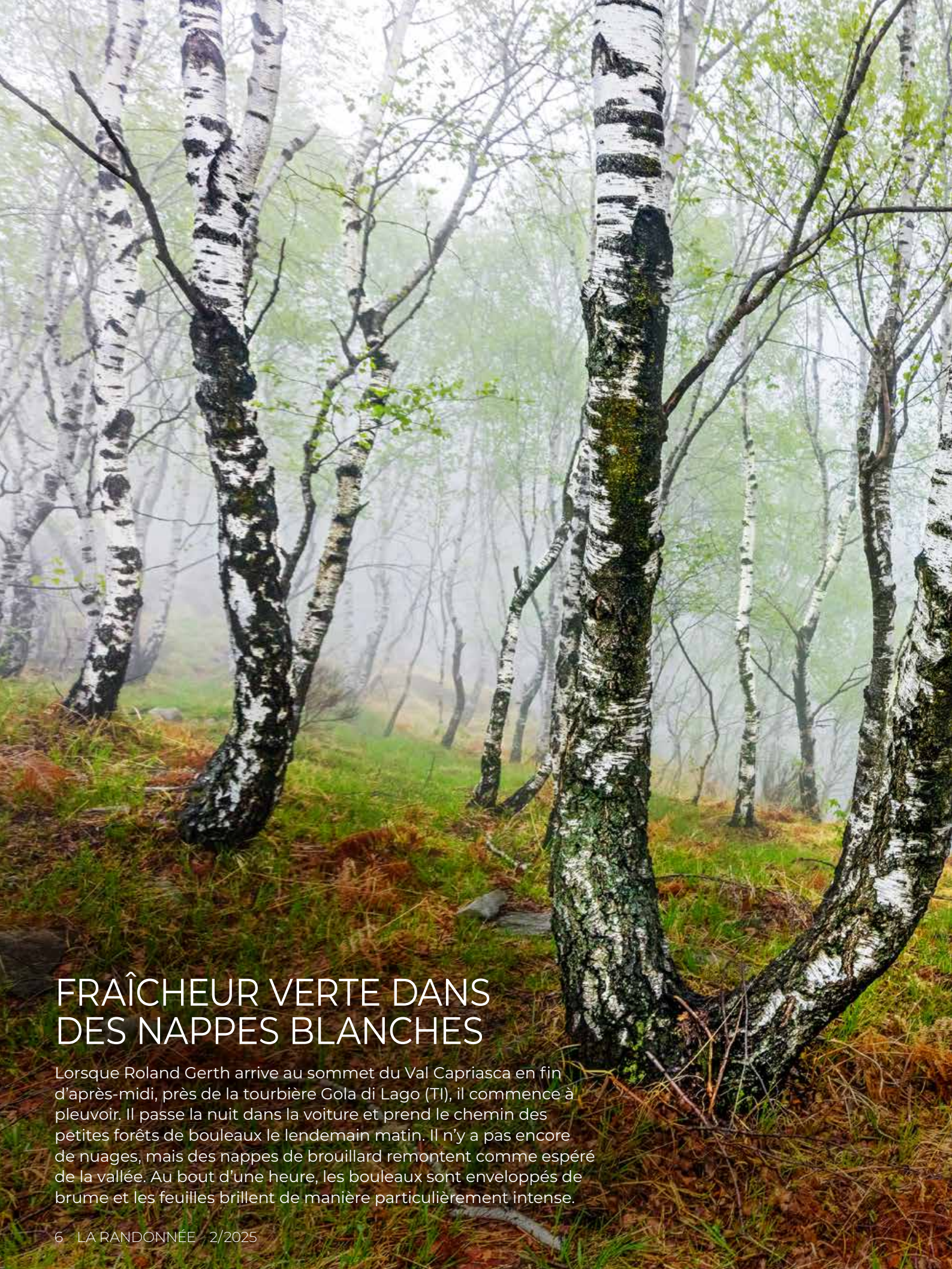
Photo: Christian Roesti

BULBES EN FLEURS

Aller voir chaque année les crocus du Niederhorn (BE) en avril est une tradition chez les photographes naturalistes Stefan et Sandra Grünig-Karp. On leur a déjà demandé qui avait planté tous ces bulbes dans le sol. La jardinière ici est Mère Nature, sans intervention humaine.







FRAÎCHEUR VERTE DANS DES NAPPES BLANCHES

Lorsque Roland Gerth arrive au sommet du Val Capriasca en fin d'après-midi, près de la tourbière Gola di Lago (TI), il commence à pleuvoir. Il passe la nuit dans la voiture et prend le chemin des petites forêts de bouleaux le lendemain matin. Il n'y a pas encore de nuages, mais des nappes de brouillard remontent comme espéré de la vallée. Au bout d'une heure, les bouleaux sont enveloppés de brume et les feuilles brillent de manière particulièrement intense.







ÉVEIL DU PRINTEMPS

Entre les pierres de granit et les éboulis du Pass da Costainas (GR), une petite feuille juteuse se démarque et arrête la photographe Claudia Alini. Elle mesure à peine 7 millimètres, bien qu'elle soit ici très grande. Après avoir été recouverte de neige pendant quelques mois et avoir pu se reposer durant l'hiver, la nature se réveille. Et montre de plus en plus son côté doux.

MAI 2025

SOMMAIRE



52 PLANFAYON (FR)
Randonnée rafraîchissante le long de la Singine



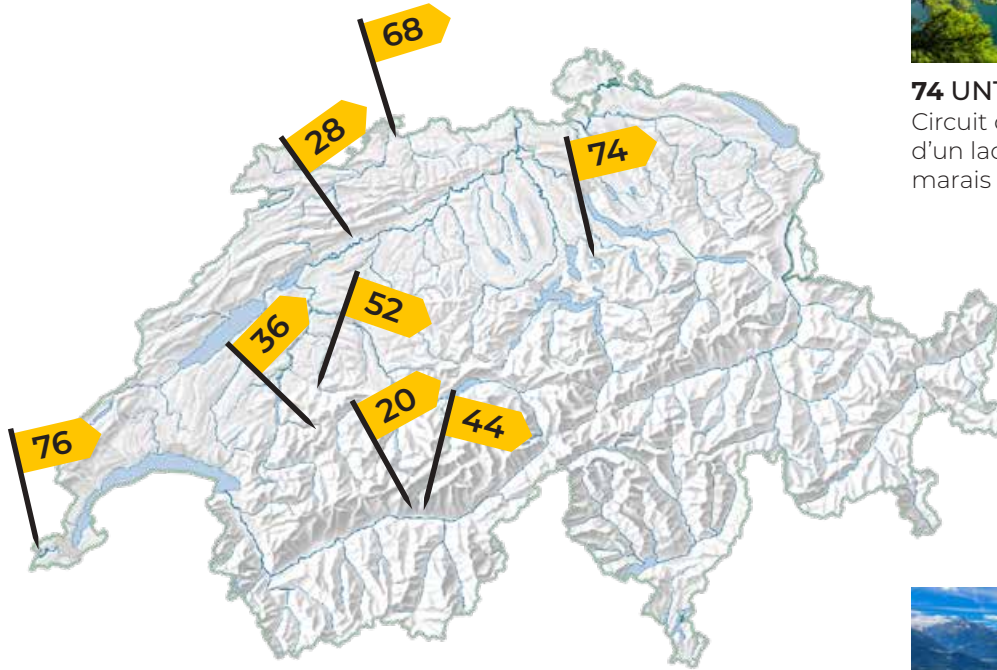
68 HARDWALD (BL)
Randonnée périurbaine au fil de l'eau jusqu'à un îlot forestier



28 WOLFSSCHLUCHT (SO)
Randonnée vers une forêt ravagée par un incendie



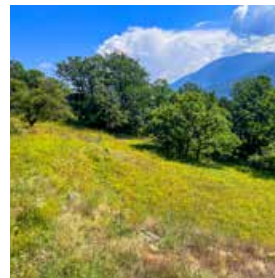
74 UNTERÄGERI (ZG)
Circuit de randonnée d'un lac à des hauts marais cachés



76 DARDAGNY (GE)
Randonnée variée dans l'ouest rural du canton de Genève



36 GASTLOSEN (BE/FR)
Circuit de randonnée le long des Dolomites du pays de Saanen



20 JEIZINEN (VS)
Ascension ensoleillée dans des prairies sèches naturelles



44 HOHTENN (VS)
Circuit abrupt sur la rampe sud du Valais

20 OBSERVER LES INSECTES

Les yeux bien ouverts: chercher la rare œdipode soufrée en Valais ou des coléoptères dans une forêt soleuroise ravagée par un incendie, admirer les papillons délicats près des Gastlosen (BE/FR) ou les méthodes de chasse adroites des guêpes de la rampe sud (VS) et parcourir l'habitat des insectes aquatiques de la Singine (FR).



Criquet des genévriers

LE DOSSIER «INSECTES»

- 20 Entretien au sommet à Jeizinen (VS)** avec Hannes Baur: «Nous souhaitons débusquer l'un des plus rares orthoptères de Suisse»
- 28 Wolfsschlucht (SO)**
Les champions XXS du recyclage
- 36 Gastlosen (BE/FR)**
Beautés volages
- 44 Hochtenn (VS)**
Pas folle, la guêpe!
- 52 Planfayon (FR)**
Au gré du courant
- 54 Comment observer les insectes**
- 57 Livres**
- 58 Éclairage**
En-cas sur pattes



82 VÊTEMENTS ANTI-INSECTES

Le textile plutôt qu'un répulsif pour se protéger des moustiques et des tiques.

78 GRANDE RANDONNÉE SUR L'ÎLE D'ELBE (I)

Plonger dans un océan de fleurs pendant trois jours sur la Grande Traversata Elbana



LES GENS

- 17 Rencontré ...**
... à Balgach (SG): Berni Litscher
- 67 Chronique**
Seules sous la lune
- 71 Rencontré ...**
... le long de la frontière cantonale (LU/BE): Oliver Imfeld

LE MONDE DE LA RANDONNÉE

- 12 Panorama**
L'actu de la rando
- 19 Magazine 2026 à la carte**
Sondage auprès du lectorat
- 82 Pratique**
Vade retro, petites bêtes!
- 86 Pratique**
Sur le marché
- 90 Pourquoi donc ...**
... les noms des destinations de randonnée diffèrent-ils parfois?

LES SERVICES

- 56 Impressum**
- 89 Offre spéciale**
Facile de ne rien oublier
- 91 Huit propositions de randonnées**
Cartes détachables à collectionner

LES REPORTAGES PÉDESTRES

- 68 Hardwald (BL)**
«La forêt n'a pas besoin de nous mais nous avons besoin d'elle»
- 74 Unterägeri (ZG)**
La vallée des homes d'enfants
- 76 Dardagny (GE)**
Une rivière qui compte
- 78 Île d'Elbe (I)**
Randonnée insulaire

LA FLEUR DE CERISIER

Beauté éphémère

Les cerisiers ne fleurissent généralement qu'une à deux semaines au printemps.

Effets du changement climatique

Avec la hausse des températures, de nombreux arbres fleurissent dès fin mars ou début avril. Aujourd'hui, le cerisier sauvage fleurit en moyenne onze jours plus tôt qu'avant 1950.

Jeu de couleurs

Les fleurs de cerisier vont du blanc éclatant au rose plus vif, en passant par le rose délicat.

Randonnées à la découverte des cerisiers en fleurs

La région bâloise (vallée du Fricktal et Laufonnais) et le canton de Zoug comptent de nombreux cerisiers.

Dépendance aux insectes

Les cerisiers ont besoin du pollen d'un autre cerisier pour produire des fruits. Cette pollinisation est surtout assurée par les abeilles et les bourdons.





Jubilé

ENGAGEMENT POUR LA NATURE

Les Amis de la Nature Suisse existent depuis 100 ans. Si l'organisation n'est plus un mouvement ouvrier, ses offres restent adressées aux petits revenus. L'organisation de bénévoles promeut le tourisme doux avec de nombreuses maisons des Amis de la Nature et s'engage dans l'éducation à l'environnement avec des cours et des excursions.

► naturfreunde.ch

«On assiste à une disparition mondiale des espèces d'une ampleur comparable à celle de la dernière extinction de masse en date, survenue il y a 60 millions d'années, au cours de laquelle les dinosaures ont disparu.»

Tiré de l'exposition «Mort des insectes – Tout va s'arranger»
au Musée d'histoire naturelle de Berne (jusqu'au 31.5.2025)

La randonnée accompagnée

EN CHEMIN AVEC LISA

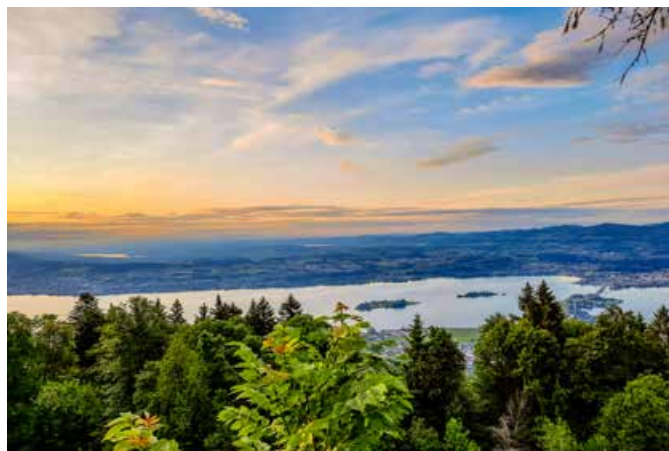
Le samedi 17 mai, l'accompagnatrice en montagne Lisa Eberhard organise une journée de randonnée gratuite pour les personnes atteintes d'un cancer de la thyroïde et leurs proches. Ce projet lui tient à cœur, car la jeune femme de 34 ans est elle-même touchée par la maladie. Avec cette randonnée accompagnée, la responsable marketing souhaite favoriser des discussions personnelles et les associer à une activité physique au grand air. Elle en est convaincue: «Réaliser une activité commune, comme une randonnée, crée automatiquement un lien.»

L'itinéraire va de Pfäffikon (SZ) à Schindellegi, en passant par l'Etzel. «La randonnée est bien accessible et le chemin forestier au départ de Pfäffikon est encore largement méconnu.» Autre raison de se réjouir: Lisa apportera un petit dessert pour tout le monde.

► wildtrektours.ch



Lisa Eberhard





Appel au lectorat

POSER UNE QUESTION ET GAGNER

Connaissez-vous notre rubrique «Pourquoi donc...?» à la dernière page du magazine? Des spécialistes y répondent à des questions intéressantes sur la randonnée et les chemins de randonnée, par exemple pourquoi les indicateurs de direction sont jaunes (LA RANDONNÉE 3-2024). Avez-vous une question? Faites-nous-en part. Chaque question publiée est récompensée par un coussin de Suisse Rando.

➔ redaction@la-randonnee.ch

La citation de randonnée

«Je bois mon thé, je mange mon riz. Je passe le temps comme il vient, admirant le torrent qui coule plus bas et regardant là-haut les montagnes. Ah que de liberté, que de paix!»

Un taoïste

Circuits secrets

LES VILLES JURASSIENNES AUTREMENT

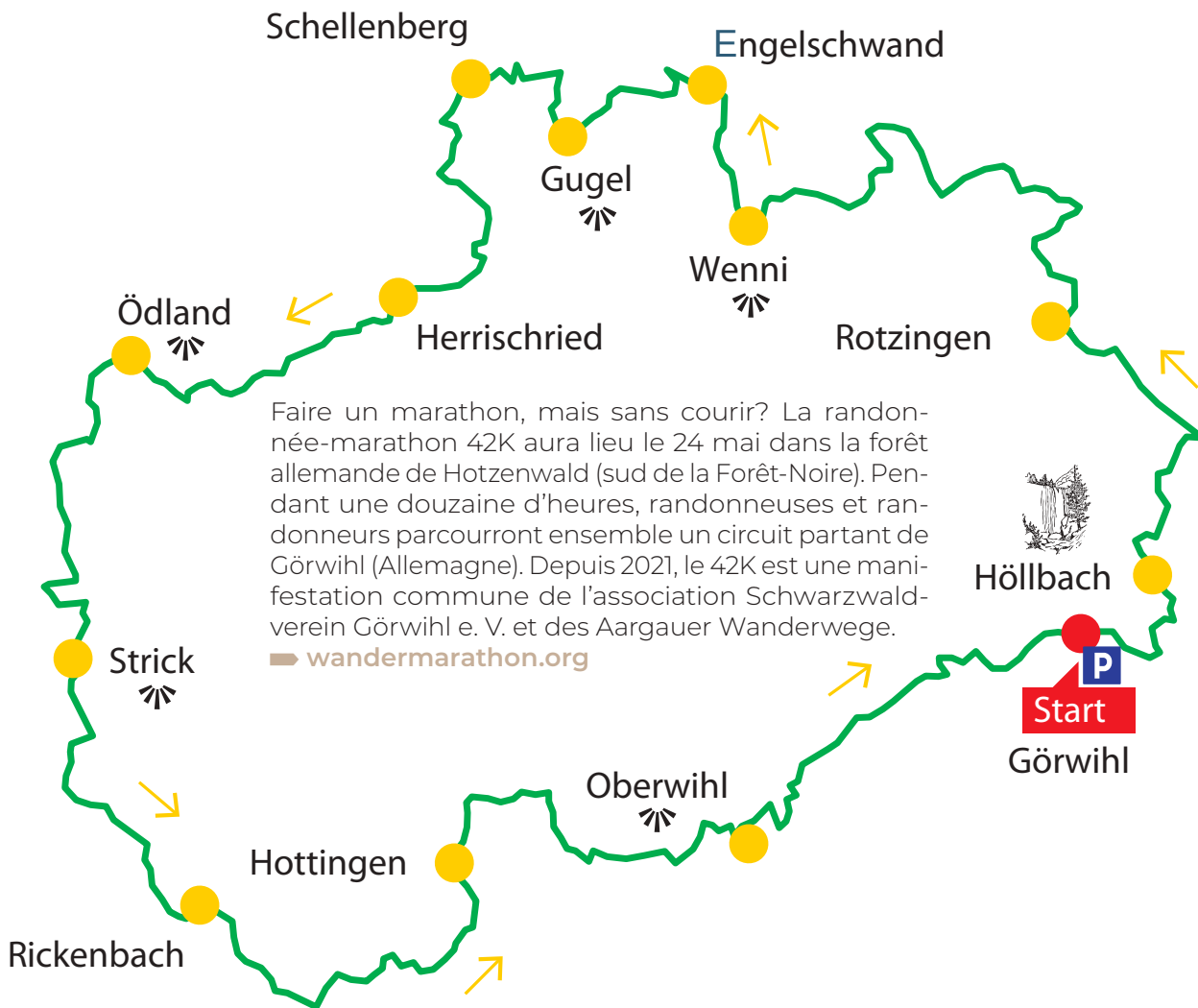
Faire découvrir les villes autrement, à la force des mollets. C'est le but des circuits secrets proposés dans le canton du Jura. Trois itinéraires citadins sont à disposition des marcheuses et marcheurs: à Porrentruy, Delémont et St-Ursanne. Informations:

➔ j31.ch



Événement pédestre

RANDONNER PENDANT 12 HEURES



Livre anniversaire

POUR LES ADEPTES DE L'HISTOIRE

Des bains thermaux aux sports d'hiver de rêve: le livre publié pour le 125^e anniversaire d'Appenzellerland Tourismus (AT) retrace l'histoire mouvementée de l'association. Dès le début, celle-ci s'est fortement engagée pour la randonnée, et continue à le faire aujourd'hui.

➔ appenzell.ch/buch



Canal WhatsApp de Suisse Rando

L'ACTU DE LA RANDONNÉE SUR VOTRE SMARTPHONE



89% de la population suisse utilise quotidiennement WhatsApp, ce qui en fait le service de messagerie le plus utilisé en Suisse et une bonne plate-forme pour partager facilement des informations. Notamment des informations sur la randonnée: Suisse Rando dispose désormais d'un canal WhatsApp. Les personnes abonnées reçoivent des suggestions de randonnée, des mises à jour sur les événements et des actualités passionnantes directement sur leur smartphone.

➡ suisse-rando.ch/whatsapp



Engagement associatif

JOURNÉE DE LA BONNE ACTION



Le 24 mai aura lieu la Journée de la bonne action de Coop. Son but est de réaliser une bonne action ensemble. La population locale doit en bénéficier, voire y participer (par ex. nettoyage des chemins de randonnée). Coop soutient les associations participantes avec des cartes cadeaux d'une valeur de 500 francs. Informations et inscription:

➡ des-paroles-aux-actes.ch

Publicité



NOUS RANDONNONS EN LIGNE

▼ **SAVIEZ-VOUS QUE ...**
il est possible de filtrer les reportages de randonnée par région dans notre magazine en ligne?

Lisez LA RANDONNÉE n'importe où, n'importe quand:
la-randonnee.ch



Photos: Freepik, mard

RENCONTRÉ À BALGACH (SG)

Texte et photo: Christiana Sutter

OÙ?

Dans les vignes, au-dessus de Balgach, près du panneau d'information n° 12. Il s'agit de l'un des 23 panneaux installés au printemps 2025 le long du nouveau chemin de randonnée «Industrieweg Rheintal». L'emplacement de ce panneau offre une vue sur la vallée du Rhin, l'Autriche voisine et le massif de l'Alpstein.

QUI?

Berni Litscher est membre du comité de l'association Industrieweg Rheintal. Il est responsable de la signalisation et participe à l'installation des panneaux d'information. Il s'engage aussi auprès des St. Galler Wanderwege en tant que directeur régional et s'occupe, avec le personnel technique, de la signalisation et du balisage des chemins de randonnée dans la vallée du Rhin.

QUOI?

Le chemin «Industrieweg Rheintal» mène de Rheineck à Rüthi ou inversement. Long de 40,3 kilomètres, il suit en grande partie le chemin d'altitude «Rheintaler Höhenweg» et peut être parcouru en trois étapes. Les lieux de départ et d'arrivée sont Rheineck, Heerbrugg, Altstätten et Rüthi. Jadis, la vallée du Rhin était connue pour être une zone inondable et pauvre. Avec des textes, photographies, vidéos et fichiers audio, le chemin thématique montre comment la vallée s'est sortie de la pauvreté et est parvenue à la prospérité grâce à la créativité et à l'innovation. Aujourd'hui, la vallée du Rhin est un espace de vie et économique dynamique, ouvert sur le monde, avec des entreprises technologiques florissantes et leaders au niveau mondial. Avec ses nombreux chemins de randonnée pédestre, c'est aussi une zone de détente.



Berni Litscher

Berni Litscher a contribué à l'installation des panneaux informatifs de l'«Industrieweg Rheintal».

POURQUOI?

L'idée de ce sentier industriel est née en 2023 lors d'une randonnée que le président du conseil d'administration d'Alpha Rheintal Bank AG a effectuée avec deux de ses collègues. Inspirés par la riche histoire industrielle de la vallée, ils ont développé un concept permettant de découvrir cette histoire le long du chemin d'altitude «Rheintaler Höhenweg». Une association a été créée et le projet a pris de l'ampleur. «L'In-

dustrieweg est un chemin de randonnée pour la tête, le cœur et les pieds», résume Berni Litscher. Le 10 mai 2025, il sera officiellement inauguré près du château de Weinstein, au-dessus de Marbach.

QUE FAUT-IL EMPORTER?

Suffisamment de temps pour assimiler toutes les informations, profiter de la nature et percevoir son environnement.

Une veste polyvalente



La veste de pluie à trois couches pour hommes Lemar de rukka protège parfaitement par temps changeant. La membrane imperméable et résistante permet de rester au sec en cas de pluie. Les aérations sous les bras assurent une circulation optimale de l'air et empêchent une accumulation de chaleur lors d'activités intenses. La matière légère et résistante offre une grande liberté de mouvement. La veste se rangeant de manière compacte, elle est idéale pour des randonnées et des aventures spontanées. Par tous les temps, le modèle Lemar fonctionnel, fiable et confortable, est synonyme d'équipement parfait.

La veste de pluie Lemar pour hommes de rukka est disponible en ligne. A commander sur le site Internet pour connaître un maximum de confort et de protection. CHF 199.-, rukka.ch

CAS Outdoor Education



Plongez dans des expériences inoubliables en pleine nature!

Nos formations certifiées allient pédagogie par l'expérience, éducation à l'environnement et sports en pleine nature. Apprenez à concevoir et animer des séjours outdoor pour des groupes – une qualification idéale pour les professionnels de l'éducation, de l'environnement et du tourisme.



zhaw.ch/iunr/outdoor-education-summer



zhaw.ch/iunr/outdoor-education-winter

D'ABORD DESSINER, PUIS RANDONNER AVEC NOTRE PLANIFICATEUR D'ITINÉRAIRES



Gratuit pour les
personnes abonnées à
LA RANDONNÉE

- Les destinations intermédiaires s'inscrivent automatiquement.
- Tous les itinéraires tracés sont enregistrés dans votre profil.
- Des codes QR vous permettent de transférer aisément les itinéraires dans l'app swisstopo.



Il suffit de créer un profil d'utilisatrice ou d'utilisateur sur suisse-rando.ch et c'est parti!



**Suisse
Rando**

gloryfy
UNBREAKABLE

UNBREAKABLE



MADE IN AUSTRIA

Fonctionnalité, innovation & durabilité: Des lunettes incassables, parfaites pour le Vie quotidienne, voyages & sport.



TÜV SÜD analyzed sustainability
64.49% · www.gloryfy.com/green

LE GRAND VOTE

⇒ ✨ **Vous décidez où nous randonnons!**



Chère lectrice, cher lecteur,

Nous sommes ravis que vous ayez participé en si grand nombre au sondage sur vos souhaits de randonnée publié dans la dernière édition du magazine. Nous avons reçu des dizaines de propositions de thèmes et de suggestions de randonnées intéressantes. Notre équipe les a examinées avec soin et vous présente ici sa liste de favoris.

Les dix propositions de thèmes retenues

SOUHAITS RÉGIONAUX

1. **Prättigau / Rätikon (GR)**
2. **Weinland zurichois / Schaffhouse (ZH/SH)**
3. **Autour du lac d'Uri (UR)**
4. **District fribourgeois de la Singine (FR)**
5. **À la frontière linguistique:
entre Crans-Montana et Loèche-les-Bains (VS)**

SOUHAITS THÉMATIQUES

6. **Histoires en lien avec les coins grillade**
7. **Fascination pour la grande randonnée**
8. **Animaux sur les chemins**
9. **Hôtels historiques sur les chemins**
10. **Randonnées au bord de l'eau:
glaciers, ruisseaux et lacs de retenue**

À vous de jouer!
Désignez vos trois favoris:



Nous attendons avec impatience votre retour d'ici le **21 avril 2025**. Nous vous présenterons dans la prochaine édition du magazine les résultats du vote. Le numéro dédié à vos souhaits paraîtra en été 2026.

Vous pouvez également
participer par courrier postal:
Rédaction LA RANDONNÉE
Monbijoustrasse 61, 3007 Berne

«Nous souhaitons débusquer l'un des plus rares orthoptères de Suisse»

Hannes Baur ne se lasse pas de faire les mêmes randonnées. «Il y a toujours de nouvelles choses à découvrir», explique ce spécialiste des orthoptères. C'est le cas lors de la montée depuis Gampel (VS), sur le versant ensoleillé de la vallée du Rhône. A la recherche de l'un des spécimens les plus rares du pays, il repère quelque chose qu'il n'a jamais vu.

Les ailes postérieures de l'œdipode soufrée sont d'un jaune délicat. C'est seulement lorsque l'insecte saute qu'on peut les admirer.

ENTRETIEN AU SOMMET

AVEC HANNES BAUR





La femelle de la decticelle chagrinée est bien camouflée sur un sol rocheux.



Hannes Baur attrape ce qui l'intéresse.

Texte: Rémy Kappeler
Photos: Severin Nowacki

« Ce qui devait être le moment fort du parcours, l'apparition de l'œdipode souffrée, n'a hélas pas eu lieu la semaine dernière. J'espère que nous aurons plus de chance cette fois-ci. De toute façon, nous verrons beaucoup d'autres espèces intéressantes. » Hannes Baur se consacre aux orthoptères depuis son enfance et son courriel, reçu avant notre rendez-vous pour l'interview, est très prometteur. Et il avait raison: à peine avons-nous quitté Gampel qu'un premier orthoptère bondit et dévoile, en ouvrant les ailes, un bel éclat rouge. Quel beau spectacle! « Une œdipode rouge », annonce le connaisseur. « Mais poursuivons, nous allons encore voir des centaines d'œdipodes aujourd'hui. »

Hannes Baur, pourquoi faisons-nous cette randonnée qui grimpe de Gampel à Jeizinen?

Pour tenter d'observer l'œdipode souffrée, l'un des plus rares orthoptères de Suisse, visible uniquement dans quelques endroits du Valais. L'insecte est ici à la limite nord de son aire de répartition. Au sud, par exemple en France, en Espagne ou en Italie, on le voit souvent. Des études de l'Université de Berne ont révélé que les populations valaisannes sont génétiquement indépendantes, mais aussi vulnérables.

Pourquoi donc?

Ces études ont montré que les populations d'œdipodes souffrées ont fortement reculé en Valais. Plus une population est petite, plus sa diversité génétique est faible et plus elle est donc menacée. On peut imaginer que si l'environne-

ment change, par exemple du fait de la hausse des températures, les individus capables de survivre à de tels événements peuvent manquer dans les petites populations. Le risque d'extinction d'une espèce à un endroit donné en est accru. Une plus grande diversité du pool génétique garantit donc la survie de l'espèce dans son ensemble.

Ne pourrait-on pas simplement lâcher ici des œdipodes souffrées du sud de la France pour maintenir l'espèce?

En le faisant, on détruirait probablement le pool génétique des orthoptères locaux. Ils s'accoupleraient avec les nouveaux et après quelques années, on n'aurait peut-être plus qu'une espèce mixte. Ou alors, avec de la malchance, la population étrangère se répandrait au détriment de la population locale.



Il est difficile de distinguer le criquet des jachères de deux autres espèces.

A quoi reconnaît-on l'œdipode soufrée?

Ce criquet porte un dessin caractéristique en forme de X sur le pronotum. Son corps est brun ou vert. Ses ailes postérieures sont de couleur jaune, avec une bande noire. Comme chez les autres orthoptères aux ailes postérieures colorées, la femelle est nettement plus grande que le mâle.

La recherche commence sur le versant sec et ensoleillé de la vallée du Rhône, où la végétation est rare. De plus en plus d'insectes sautent autour de nous alors que nous marchons. Que de choses à apprendre! Si les ailes postérieures sont bleues avec une bande sombre, il s'agit d'une œdipode turquoise; sans bande sombre, c'est une œdipode aigue-marine. L'œdipode rouge, elle, a des ailes rouges avec une bande. Les ailes un peu rougeâtres



œdipode turquoise

sans bande sont celles du caloptène italien, qui porte aussi souvent deux bandes longitudinales claires en haut du dos. Le corps de l'œdipode peut être de couleur sable, mais aussi gris clair, gris ou brun clair. Selon l'endroit où les orthoptères se développent, leur couleur varie. Sur d'anciennes surfaces brûlées, ils peuvent être presque noirs.

Pas facile de déterminer de quel orthoptère il s'agit ...

En effet, en plus de la couleur, il faut tenir compte d'autres caractéristiques. Pour les œdipodes, on peut observer l'endroit où elles se trouvent, celles aux ailes rouges préférant les rochers, celles aux ailes bleues restant plutôt au sol. Après avoir volé, toutes deux font des mouvements particuliers avec leurs pattes arrière pour attirer l'attention d'une ou d'un partenaire, qui se trouve peut-être tout



Hannes Baur ouvre délicatement les ailes de l'œdipode rouge, sans la blesser.

Portrait



À l'âge de 13 ans, Hannes Baur a reçu sa première boîte à insectes et à 15 ans, il a bradé son Vreneli en or pour acheter un coûteux ouvrage d'identification des insectes. Le cœur de ce Bernois de 61 ans bat depuis longtemps pour les orthoptères et les guêpes parasitoïdes. Enseignant primaire de formation, il a ensuite travaillé dans différentes collections entomologiques. Depuis plus de 30 ans, il est responsable de la collection d'insectes au Musée d'histoire naturelle de Berne. Il est aussi vice-président de la Société bernoise d'entomologie.



œdipode stridulante

près. Ces criquets sont de vrais voltigeurs.

Pourquoi les œdipodes ont-elles des ailes colorées?

Pour effrayer leurs prédateurs. Au repos, les insectes bien camouflés ont la couleur du sol. En cas de danger, ils s'envolent et montrent leurs ailes, ce qui surprend et détourne l'attention de l'agresseur. L'insecte peut ainsi s'enfuir et se camoufler à nouveau.

Il devient plus facile, pour moi comme pour le photographe, de déterminer les orthoptères. Souvent, Hannes Baur



Lors de l'accouplement, on ne voit pas la couleur vive de l'œdipode rouge.

saisit le filet, s'approche et le brandit rapidement au-dessus de l'insecte. En grand habitué, il plonge la main à l'intérieur et saisit sa capture entre le pouce et l'index, pour que l'on puisse bien l'observer. Il écarte délicatement les ailes colorées et nous explique les particularités de l'insecte avant de le relâcher. Reste alors sur ses doigts une sécrétion jaune que les orthoptères libèrent pour se défendre, mais qui est inoffensive pour les humains.

Nous voilà dans l'habitat de l'œdipode souffrée, c'est le moment d'ouvrir les yeux. Mais aujourd'hui encore, l'insecte est invisible. «Elles devraient être ici», murmure Hannes Baur à plusieurs reprises, en avançant à un rythme soutenu, tandis que nous nous efforçons d'identifier et d'observer quelques orthoptères. «Incroyable, vraiment, je n'y crois pas!», entend-on soudain Hannes Baur s'écrier. Nous le rejoignons. «Je n'ai jamais vu ça! Je trouve un lézard avec un orthoptère entre les dents, et c'est justement l'œdipode souffrée!», s'exclame-t-il. Il attrape rapidement le

lézard avec son filet, lui vole sa proie et l'examine de plus près. Il nous montre la tête verte de l'œdipode, imposante par rapport à son corps. Puis il lance sa prise au lézard qui, après avoir hésité, s'en empare et reprend tout simplement son repas, sans être dérangé par nos regards curieux.

Vous avez fait cette randonnée des dizaines de fois, mais vous ne vous en lassez pas.

Non, je découvre toujours quelque chose de nouveau. J'ai refait plusieurs fois les mêmes randonnées avec mon père quand j'étais petit, il s'intéressait lui aussi beaucoup aux insectes. Je me souviens encore très bien de la première fois où j'ai vu une mante religieuse à Hohentenn, à l'âge de 13 ans. Cet insecte tient ses pattes avant comme s'il priait. A l'époque, il n'y avait ni Internet ni téléphone portable, on ne savait pas exactement où trouver les rares mantes religieuses. C'était passionnant!

Vous partez souvent avec un objectif précis en tête.

Oui, en ce moment, je recherche une guêpe chalcidoïde rare. J'aimerais en attraper une et en faire l'examen génétique.

Nous ne pensons pas que l'œdipode souffrée vue dans la gueule du lézard ait été la seule victoire de la journée. Le chemin est maintenant bordé de chênes pubescents, les grillons des bois commencent à chanter. Soudain, quelque chose de vert vole devant nous et se pose dans l'herbe. En y regardant de plus près, on voit qu'une partie d'une tige est en fait une mante religieuse. Curieuse, la tête triangulaire du mâle regarde vers nous. «Ce sont des parents éloignés des orthoptères», nous explique Hannes Baur.

Nous avons presque abandonné la quête de l'œdipode souffrée vivante. Mais peu avant Jeizibärg, ça y est, on la voit sauter de la route dans le terrain escarpé où nous pouvons la capturer. La croix blanche brille sur son



De nombreux criquets vivent sur une prairie sèche d'Oberi Zälg.

dos entre des zones vert clair, les ailes jaunâtres à bandes sombres brillent au soleil, les pattes arrière rouges sont bien visibles. Nous avons trouvé là un magnifique spécimen et notre objectif du jour est plus qu'atteint.

Pourquoi a-t-il été si difficile de trouver un spécimen d'œdipode soufrée?

Les populations de ce criquet diminuent rapidement à la fin de l'été et il n'en reste sans doute plus beaucoup. Les adultes ont pondu leurs œufs et comme ils ont fait leur travail, ils meurent. Au printemps suivant, les jeunes éclosent et passent par plusieurs stades de larve. Au cours de leur croissance, ils muent plusieurs fois, développent des ailes et atteignent la maturité sexuelle.

On entend par contre de nombreux grillons ...

Oui, ce sont des grillons des bois. Leur cycle de vie est de deux ans, tandis que celui des autres variétés d'orthoptères est d'un an. Ainsi, on trouve à chaque saison ces grillons à divers stades de leur vie. On les entend chanter même en hiver, tant qu'il n'y a pas de neige. Le grillon des bois est l'une des espèces d'orthoptères les plus courantes de Suisse, mais il est difficile à observer car il est petit et bien camouflé dans les feuilles sèches.

L'excursion touche à sa fin, nous approchons du village de montagne de Jeizinen. Près d'Oberi Zälg, nous traversons une prairie sèche extensive, d'où se dégagent de belles odeurs et où de nombreux odontites jaunes brillent au soleil. Parmi les centaines d'orthoptères qui sautent ici et là, beaucoup sont des criquets. Hannes Baur en attrape quelques-uns, explique leurs particularités, leurs chants. Là

encore, l'identification n'est pas aisée pour les profanes: le criquet duettiste, le criquet mélodieux et le criquet des jachères, par exemple, tous bruns, se ressemblent beaucoup. Et pourtant, les amateurs d'insectes les distinguent, comme l'explique Hannes Baur: «C'est leur chant différent qui les trahit.»

Vous pouvez entendre le chant de ces trois criquets dans la version en ligne du magazine LA RANDONNÉE.

Dès le premier pas, Rémy Kappeler a été enthousiasmé par les sauterelles rouges et bleues. Pendant la randonnée, Hannes Baur l'a aidé à aiguïser son regard, jusqu'à ce que le rédacteur en chef parvienne au final à distinguer quatre espèces, du moins de temps en temps.



Une image très rare: un lézard a attrapé une cœdipode soufrée.

«C'est leur chant différent qui trahit les crickets.»

Hannes Baur, spécialiste des orthoptères



Grande sauterelle verte mâle

Les crickets et sauterelles de Jeizinen

Gampel, Dorf – Jeizinen

Plus d'informations sur la proposition de randonnée n° 2239 sur suisse-rando.ch



Ouvrir la carte



◆ Randonnée

🏠 Important 🏠 T1

🕒 2 h 40 min ↔ 6,1 km

📏 880 m ↘ 0 m

📅 Juillet à septembre



Les champions XXS du recyclage

Environ un cinquième des espèces d'insectes connues en Suisse sont des coléoptères. La biologiste Lea Kamber nourrit une passion pour ces décomposeurs indispensables au bon fonctionnement de l'écosystème. Rencontre sur le terrain, dans une forêt incendiée au-dessus des gorges soleuroises du Wolfsschlucht.

Texte: Patricia Michaud
Photos: Severin Nowacki

On retrouve typiquement l'*Oberea pupillata* dans les zones sinistrées par le feu.

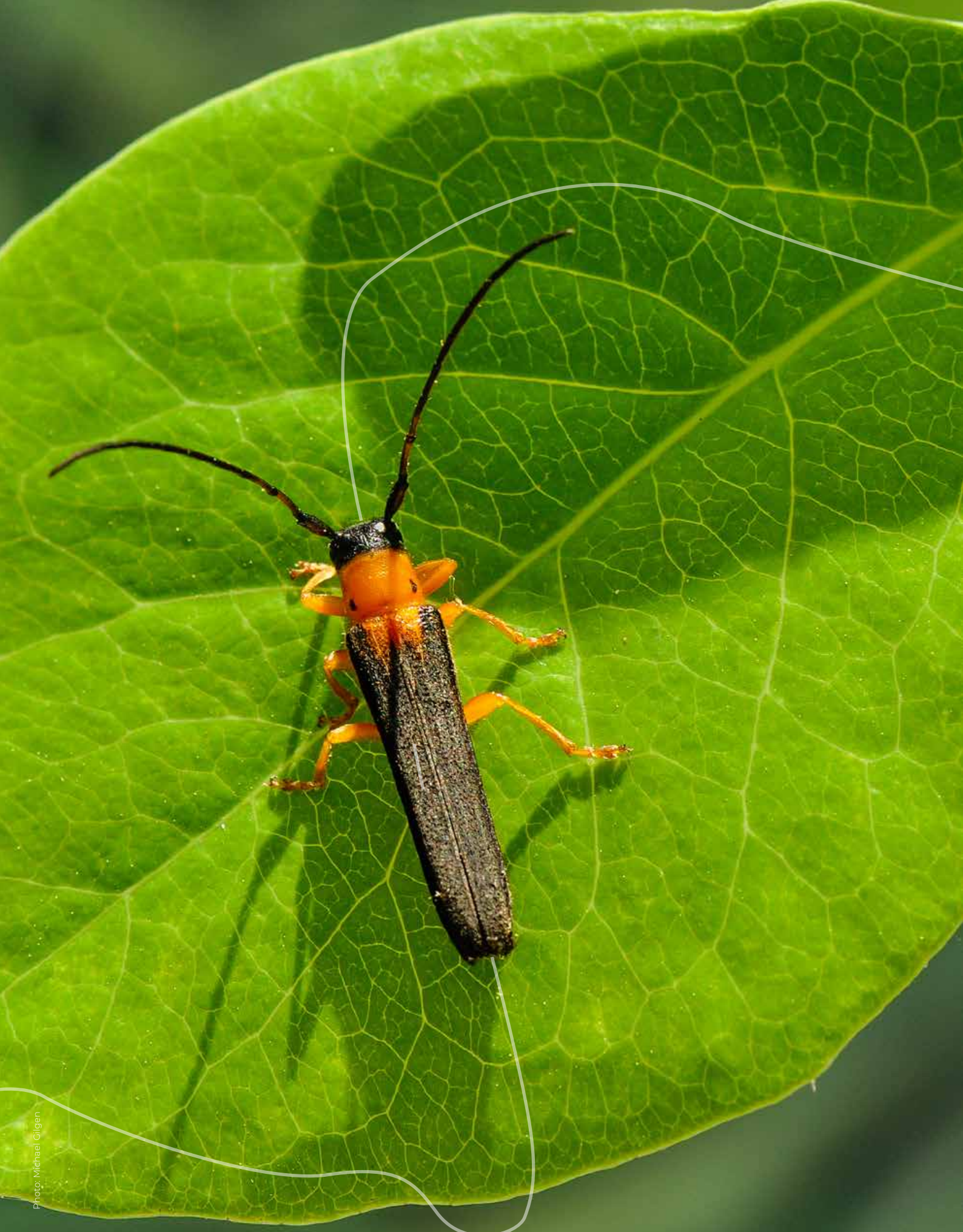


Photo: Michael Gijgen



La nature a connu un choc en 2023. Mais la vie revient gentiment. Une chance pour les coléoptères.



Lorsqu'ils se promènent dans la nature, la plupart des gens se tiennent bien droits, la tête haute, le regard dirigé au loin. Lea Kamber, elle, marche courbée vers le bas, les yeux rivés au sol. «Si on commence à observer la nature de près, on se fait progressivement happer par la beauté du petit; le problème, c'est qu'on en oublie parfois la «big picture».» La biologiste avoue en riant qu'il lui est déjà arrivé de rater une vue sur les montagnes à couper le souffle parce qu'elle avait le nez dans les buissons.

Lea Kamber est l'une des rares expertes des coléoptères de Suisse. Armée de son filet, de ses pièges et de plus de 30 ans de passion pour cet ordre d'insectes particulièrement diversifié, elle écume les forêts, les prairies et les berges du pays dans le cadre de projets de recherche, de monitoring et de conservation.

Le jour du reportage, la Bernoise a proposé à l'équipe de LA RANDONNÉE de l'accompagner sur le terrain au-dessus des gorges du Wolfsschlucht, situées entre les communes soleuroises de Welschenrohr et de Herbetswil. En automne 2023, près de 6 hectares de forêt naturelle y ont été ravagés par un incendie. Les autorités can-



Lepture couleur d'or

«La nature est à la fois
chaotique et dynamique.»

Lea Kamber, spécialiste des coléoptères



Lea Kamber vide un piège afin d'étudier la population locale de coléoptères du bois.

tonales ont décidé d'y mener durant cinq ans des observations scientifiques afin de comprendre comment la nature est en mesure de se remettre d'un tel événement sans intervention forestière.

DU VERT AU NOIR

On trouve des coléoptères dans la plupart des habitats et biotopes, de la ville à la montagne, en passant par la campagne et l'eau. «Mais toutes les espèces ne sont pas présentes dans tous les habitats.» La chercheuse ajoute que «l'importance de ces insectes pour l'écosystème est non négligeable, car la majorité d'entre eux sont des décomposeurs, c'est-à-dire qu'ils valorisent des déchets organiques – par exemple du bois mort – en les réinjectant sous forme d'humus dans le cycle naturel. «Ils constituent par ailleurs la base de l'alimentation de nombreux oiseaux et petits mammifères.» Sur les quelque 30 000 à 40 000 sortes d'insectes connues en Suisse, environ 6500 sont des coléoptères, divisées en 200 familles. A titre de comparaison, «seules 100 espèces de mammifères sont connues dans notre pays».

Lorsqu'ils rejoignent la chercheuse après une bonne heure de montée à travers les luxuriantes gorges et la paisible forêt, la journaliste et le photographe sont saisis par le contraste qui les attend: ici, au pied de la petite crête qui surmonte le tristement bien nommé Vorderer Brandberg (Brand = incendie), le vert a cédé la place au noir. Quant aux rares arbres qui ont survécu aux flammes, ils affichent des troncs calcinés. Lea Kamber est justement affairée auprès de l'un de ces survivants. Elle est en train de tirer sur une cordelette attachée à une branche, au bout de laquelle est fixée une bouteille en plastique remplie d'un liquide rosé, surmontée de fines plaques de plexiglas. Le piège à coléoptères qu'elle vient de relever remonte à sa place. «Entre avril et juillet, je viens vider mes pièges tous les 15 jours.»

Ces pièges sont de deux types. Tandis que les premiers, suspendus aux arbres, ont pour but la capture de coléoptères du bois, les deuxièmes, enfouis dans le sol, visent les coléoptères terrestres. Spécialiste de la première catégorie, Lea Kamber travaille en étroite collaboration avec son confrère Werner Marggi, grand connaisseur des coléoptères terrestres, ainsi que d'autres scientifiques, notamment experts en arachnides. «Notre recherche vise essentiellement à observer

quelles espèces, lorsque leur habitat a été mis à mal par le feu, disparaissent complètement ou réapparaissent ultérieurement; et si, à l'inverse, de nouvelles espèces investissent un paysage transformé.» La biologiste précise: «La nature est à la fois chaotique et dynamique.» Ainsi, de nombreux organismes vivants sont capables de s'adapter à des incendies, des tempêtes ou des inondations. «Certains dépendent même de tels phénomènes.»

DOMMAGES COLLATÉRAUX

Afin d'être en mesure de comparer les types de coléoptères – et, plus largement, d'insectes – se sentant à l'aise dans ce nouvel habitat avec ceux qui y résidaient avant l'incendie, Lea Kamber a également posé des pièges quelques dizaines de mètres plus haut, dans une partie de la forêt épargnée par le feu. Une fois rentrée au laboratoire, elle triera les insectes attrapés par catégories et les fera parvenir, le cas échéant, aux autres spécialistes concernés. «Il semblerait que la surface sinistrée soit trop petite pour avoir eu un impact négatif sur les coléoptères». Un résultat anticipé par l'équipe de recherche.

«Malheureusement, nos pièges sont mortels pour les insectes, qui se noient dans le liquide de conservation; il s'agit d'un mal nécessaire à la sauvegarde de populations entières.» Lorsqu'elle en a la possibilité, la chercheuse privilégie néanmoins l'utilisation d'un grand filet, qu'elle frotte contre les branches des arbres et buissons. Après avoir photographié ses petits prisonniers, elle peut les relâcher, sains et saufs, dans la nature, indigne-t-elle avec le sourire.

La quinquagénaire est justement en train de reposer délicatement un scarabée d'un noir luisant sur la feuille d'un buisson. Lorsqu'elle laisse les frêles insectes courir sur ses doigts, on dirait presque qu'il s'agit de petits animaux de compagnie.

«Je me suis prise de passion pour les coléoptères à l'époque de mes études.» Un voisin scientifique «en possédait une collection impressionnante, qu'il nous montrait volon-

Trichie fasciée



COSTAUDS MAIS MENACÉS



Parallèlement à ses travaux au-dessus des gorges du Wolfsschlucht, Lea Kamber est impliquée dans plusieurs autres projets liés aux coléoptères. L'un d'entre eux, qui se déroule dans le canton de Berne, vise spécifiquement la protection du lucane cerf-volant. «Il s'agit du plus grand coléoptère de Suisse et de l'un de ceux placés sur liste rouge, dans notre pays comme en Europe; cela est dû à la destruction de son habitat, notamment du fait de l'exploitation forestière trop intense.»

Equipés d'une paire d'impressionnantes mandibules, les mâles peuvent atteindre jusqu'à 8 centimètres de longueur. Ils font de leurs mandibules une arme afin de chasser leurs rivaux de la sève des arbres qu'ils convoitent ou de gagner le droit de s'accoupler avec la femelle. Mais ce n'est pas toujours le vainqueur qui rafle la mise: durant le combat, les plus petits spécimens se fauillent silencieusement vers la femelle et la fécondent.

«Auparavant, on trouvait des lucanes cerfs-volants partout dans le canton de Berne, du moins jusque vers 600 mètres d'altitude, y compris en ville; désormais, on ne compte plus que deux métapopulations isolées, dans les régions du lac de Bienna et d'Interlaken.» Le projet vise entre autres à élever des lucanes, qui seront ultérieurement déplacés.

tiers, à mon mari et à moi; plus tard, il nous l'a d'ailleurs léguée». Ce qui lui plaît particulièrement chez eux? «Ils sont sympas et plus modestes dans leur apparence que les papillons.» Elle confie avec un clin d'œil que ces derniers sont surnommés les «Tussi-Motte» («mites greluches») par les – trop rares – spécialistes des coléoptères.

Et si, contaminés par l'enthousiasme de Lea Kamber, les profanes souhaitent à leur tour observer des coléoptères dans la nature? «Nombre d'entre eux sont attirés par les

fleurs, notamment les ombellifères blanches, sur lesquelles ils sont bien visibles.» D'autres, véritables as du camouflage, se confondent avec le bois mort. Il faut alors faire preuve de patience... et d'un œil aiguisé. Enfin, l'experte rassure: les coléoptères ne mordent pas, ni ne piquent.

DES COLÉOPTÈRES PARTOUT

Après avoir pris congé de la chercheuse, qui a encore plusieurs pièges à changer avant de pouvoir prendre la direction du laboratoire, la journaliste et le photographe s'engagent sur le sentier pédestre montant en direction du restaurant de montagne Vorder Brandberg. En jetant un coup d'œil en arrière, ils constatent que leur interlocutrice est déjà accroupie dans les feuillages, le regard collé vers le sol. Ils ne cesseront pour leur part, tout au long de la randonnée qui les mènera à Welschenrohr en passant par Mieschegg et Hinter Brandberg, d'observer des coléoptères en bordure du chemin. Et de savourer pleinement la beauté du petit.



Lea Kamber tient délicatement deux coléoptères entre ses doigts.

Bien qu'elle trouve les coléoptères fascinants, **Patricia Michaud** préfère regarder au loin lorsqu'elle marche, par exemple depuis les sommets des Préalpes bernoises et fribourgeoises. Après avoir exercé des activités de rédactrice politique puis économique, cette journaliste indépendante a décidé d'élargir son terrain de jeu professionnel, notamment à la randonnée.

Gorges luxuriantes en pays soleurois

Herbetswil, Wolfsschlucht – Welschenrohr, Zentrum

Plus d'informations sur la proposition de randonnée n° 2240 sur suisse-rando.ch



Ouvrir la carte



◆ Randonnée

🏠 Important T1

🕒 4 h 10 min ↔ 11 km

⬆️ 830 m ↘️ 760 m

📅 Mai à juillet



NEW



exped.com

EXPED



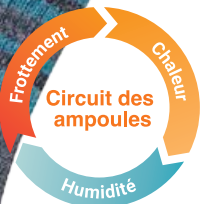
SKYLINE 12 | 20 | 30

- › Excellent confort de portage
- › Organisation des plus pratiques
- › Résistant aux intempéries grâce à la housse de protection pluie

Les nouveaux sacs à dos de la gamme Skyline ont été spécialement conçus pour la randonnée. Grâce au système dorsal ergonomique Air Flow, ils offrent un excellent confort de portage. La grande ouverture à fermeture éclair, le compartiment pour système d'hydratation et les poches pratiques disposées à l'intérieur et à l'extérieur du sac offrent de nombreuses possibilités de rangement. Une housse de protection pluie peut être déployée en cas d'humidité.

SWISS
DESIGN

WRIGHTSOCK – POUR PLUS DE KILOMÈTRES SANS AMPOULES. VRAIMENT.



Profitez et testez
maintenant!

Couche
extérieure

Couche
intérieure

20% SUR TOUT

Code RAN025
Valable jusqu'au 31.05.2025

WRIGHTSOCK.

NON AUX AMPOULES !

Les ampoules peuvent transformer la plus belle des randonnées en torture. Mais ne t'inquiète pas, nous avons la solution : l'ingénieux système anti-bulle de Wrightsock. Nos chaussettes éprouvées sont ton secret pour des aventures sans douleur.

Pourquoi Wrightsock ?

- ✓ **Système anti-ampoules à double couche :** Réduit les frottements et protège tes pieds contre les ampoules.
- ✓ **Respirabilité :** Les REPVEVE® gardent tes pieds au sec et au frais. Quelle que soit la distance que tu parcoures.
- ✓ **Durable et confortable :** Pour un confort durable et un meilleur amorti sur tous les trails.

www.wrightsock.ch



Le damier de la succise est l'une des quelque 200 espèces de papillons diurnes présentes en Suisse. Il est reconnaissable à ses antennes en forme de massue.

Beautés volages

Les prairies alpines sont des véritables trésors de biodiversité. Elles fleurissent de toutes les couleurs par les journées d'été, et des dizaines d'espèces de papillons les survolent gracieusement. En randonnée dans les Gastlosen avec Martin Albrecht, spécialiste des papillons.

Texte: Simon Koechlin
Photos: Sam Buchli

Le soleil tape sur les prairies fleuries, sous les imposantes falaises calcaires des Gastlosen, à la frontière des cantons de Berne, de Fribourg et de Vaud. Un temps idéal pour les papillons. Ils dansent par douzaines sur les pâturages, naviguent dans le vent et butinent les fleurs. Martin Albrecht se tient au bord du chemin, un peu en dessous de l'alpage Obere Ruedersberg, du côté bernois des sommets. Il a repéré un papillon et fait siffler le filet dans les airs d'un geste énergique.

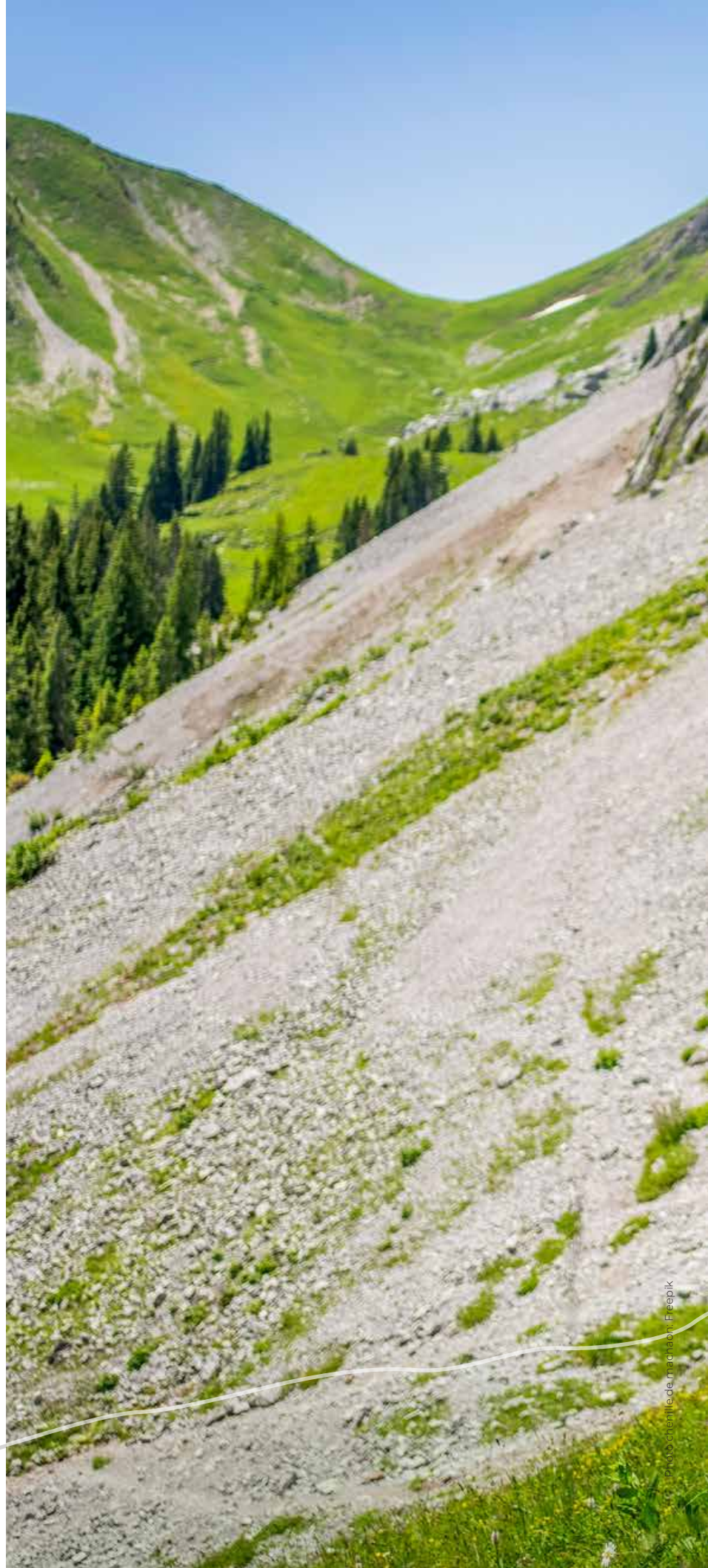
Attrapé! Avec des gestes routiniers et prudents, Martin Albrecht place un tube en plastique transparent sur sa prise pour l'examiner. Il s'agit d'un petit papillon aux ailes postérieures brunâtres et aux ailes antérieures orange, avec une tache ressemblant à un œil à leur extrémité. «C'est un fadet commun, un papillon de jour fréquent», explique Martin Albrecht. «Il fait partie de la sous-famille des *Satyrinae* et, comme tous ces papillons, ses chenilles se nourrissent de graminées.»

PAPILLONS NOCTURNES ACTIFS LE JOUR

Martin Albrecht est spécialiste des papillons. S'il travaille dans l'informatique, les papillons le fascinent depuis son enfance. Aujourd'hui, il collabore par exemple avec le Monitoring de la biodiversité en Suisse, qui recense la



Chenille de machaon





Martin Albrecht découvre un papillon sous la Wandflue.

diversité de certains groupes de plantes et d'animaux depuis plus de 20 ans. Ce programme financé par la Confédération vise à montrer l'évolution de la biodiversité en Suisse au fil du temps. Pour ce faire, les spécialistes dénombrent à intervalles réguliers les espèces sur une surface donnée ou sur un tronçon de chemin précis. Les oiseaux, les plantes vasculaires, les mousses, les invertébrés des cours d'eau et les papillons diurnes sont notamment recensés et identifiés.

La Suisse compte environ 200 espèces de papillons de jour, auxquelles s'ajoutent environ 3800 papillons de nuit. Ensemble, ils forment l'ordre d'insectes des papillons. Les papillons de nuit peuvent aussi être visibles en journée, comme le prouve Martin

Albrecht avec sa prochaine capture au filet. Un papillon noir volette dans le tube. «Un ramoneur», affirme Martin Albrecht. Une fois l'insecte calmé, il pointe du doigt ses antennes fines et régulières. «Leur extrémité n'est pas renflée comme une massue, c'est ce qui permet de distinguer les papillons de nuit et de jour.»

DES MILLIERS DE PAPILLONS DE JOUR

Sur le circuit de randonnée qui va de Birematte au col Wolfs Ort en passant par le Ruedersberg, pour redescendre ensuite via la colline de Venners Chöpfli, l'accent est mis sur les papillons de jour. Et il y en a beaucoup. Martin Albrecht en attrape régulièrement un nouvel exemplaire. Certaines espèces,

comme le fadet commun ou la petite tortue orange et noire, sont également fréquentes sur le Plateau suisse.

D'autres préfèrent l'altitude et sont des habitants typiques des alpages, comme le satyrion, que Martin Albrecht trouve dans une prairie. Il ressemble au fadet commun, mais possède des couleurs un peu plus contrastées et présente toute une série d'ocelles sur le revers des ailes postérieures.

DISPARITION DE LA BIODIVERSITÉ

Les papillons diurnes abondent dans les prairies alpines et les alpages. «C'est principalement dû au fait qu'il existe encore des prairies maigres dotées d'une grande diversité végétale», explique Martin



Les prairies de montagne fleuries situées sur un haut plateau au pied des Gastlosen sont un paradis pour les insectes.

Albrecht. Autrefois, il y en avait aussi sur le Plateau. Mais la fertilisation à grande échelle les a majoritairement transformées en prairies grasses sur lesquelles ne poussent plus qu'une poignée de plantes peu exigeantes. Il affirme aussi qu'il observe de plus en plus l'épandage de lisier sur les prairies, même en altitude, afin d'accroître le rendement des surfaces. «C'est ainsi que des surfaces qui présentaient auparavant une grande biodiversité disparaissent très rapidement.»

Sur l'Obere Ruedersberg, le chemin grimpe en direction de l'imposante Wandflue. Sur un talus, trois petits papillons reposent sur une plante. Il s'agit d'un accouplement, l'un des deux mâles étant de trop et chassé par l'autre. «Il s'agit d'un azuré du serpolet, une espèce fascinante», explique Martin Albrecht. Ses larves se développent d'abord sur le thym ou l'origan. Au bout de quelques semaines, elles quittent leur plante hôte et attendent d'être trouvées par des fourmis. Ces dernières considèrent les larves comme des congénères, probablement à cause des substances olfactives produites, et les amènent dans la colonie. Là, la chenille se nourrit des œufs et des larves de fourmis, jusqu'à ce qu'elle se transforme en papillon au printemps suivant.

BIJOU BLEU VIOLACÉ

Martin Albrecht a découvert un cours d'eau sur les rives duquel des foules entières de renouées bistorte déploient leurs fleurs rose tendre en forme d'épi au soleil. Il propose d'y faire un petit détour pour trouver un papillon dont il soupçonne la présence.

En effet, il ne faut pas longtemps pour que le lépidoptère recherché virevolte dans le tube en plastique. Il s'agit du cuivré de la bistorte, un petit papillon dont le dessus des



Machaon

ailes scintille d'un magnifique bleu violacé entre des bandes de couleur orange. «Un petit bijou», affirme Martin Albrecht. «Il est rare en Suisse et a besoin d'importantes populations de renouées bistorte pour permettre à ses larves de se développer.»

LA PARADE NUPTIALE DES SOMMETS

La partie suivante du circuit est la plus difficile. Le chemin de randonnée grimpe rapidement le long de la Wandflue. Les prairies en fleurs offrent une explosion de couleurs. Martin Albrecht découvre un apollon qui plane dans les airs. Le terrain est trop raide pour se lancer à la poursuite du superbe papillon blanc aux ocelles noir et rouge. L'as-

cension prend fin après quelques virages dans une petite forêt clairsemée: le chemin évolue maintenant à plat sur des débris calcaires.

Deux grands papillons jaune et noir voltigent au-dessus d'un tapis de géraniums des bois et de compagnons rouges. Il s'agit de deux exemplaires du papillon de jour le plus connu de Suisse: le machaon. Pour Martin Albrecht, il n'est pas surprenant de trouver cette espèce ici. Il explique que les papillons diurnes mâles ont différentes stratégies pour trouver des femelles en vue de l'accouplement. Chez certaines espèces, ils patrouillent de manière ciblée aux abords d'éventuelles plantes fourragères ou mellifères. Chez d'autres, ils occupent des territoires et attendent



Martin Albrecht cherche des larves de papillons entre les feuilles des plantes.



Un fadet commun atterrit dans le tube pour être observé. C'est un *Satyrinae*.

une partenaire potentielle sur des branches ensoleillées. Le machaon, lui, présente un troisième phénomène: la «parade nuptiale des sommets». Les mâles s'envolent vers des éminences notables et attendent que les femelles viennent chercher des partenaires à ces endroits.

PAS DES ADEPTES DE L'OMBRE

Le point culminant de la randonnée est atteint après quelques centaines de mètres: le Wolfs Ort



Une larve de papillon de nuit sur une orchidée.

marque le passage du côté fribourgeois des Gastlosen. Quelques nuages se sont levés, le vent se rafraîchit. D'un coup, les prairies semblent abandonnées. Les papillons supportent bien le vent de montagne, affirme Martin Albrecht. «A l'ombre, ils cessent toutefois assez rapidement leur activité.»

Ici et là, un papillon solitaire vole encore, mais Martin Albrecht voit de loin qu'il s'agit d'une espèce qu'il a déjà identifiée.

De manière tout à fait banale, la dernière trouvaille de la journée se trouve sur la route. Il s'agit de la chenille poilue de l'alpine, qui est probablement à la recherche d'une nouvelle plante fourragère ou d'un endroit approprié pour la nymphose. Ses poils ont l'air dangereux. Martin Albrecht explique qu'il n'en est rien. «Ils ne sont pas urticants», dit-il en prenant calmement la chenille pour la mettre en sécurité, au bord de la route.

Simon Koechlin travaille comme journaliste et communicateur indépendant. Biologiste, il a déjà photographié plusieurs centaines d'espèces d'insectes dans son jardin. Il a néanmoins été surpris par l'abondance des papillons pendant la randonnée.

Découvrez sur la-randonnee.ch notre galerie d'images de papillons multicolores.

BON PLAN



► Les Gastlosen offrent suffisamment d'options de randonnées pour un séjour de plusieurs jours. Il est possible de passer la nuit à la cabane Grubenberghütte du CAS, facilement accessible depuis l'itinéraire de randonnée. Dans le chalet d'alpage voisin, un fromager produit du fromage d'alpage en été et présente volontiers son travail le matin.

► grubenberg.ch

Les hôtes délicats des Gastlosen

► Abländschen, Jaungrund – Abländschen, Jaungrund

Plus d'informations sur la proposition de randonnée n° 2241 sur suisse-rando.ch



Ouvrir la carte



Randonnée de montagne

Moyen

T2

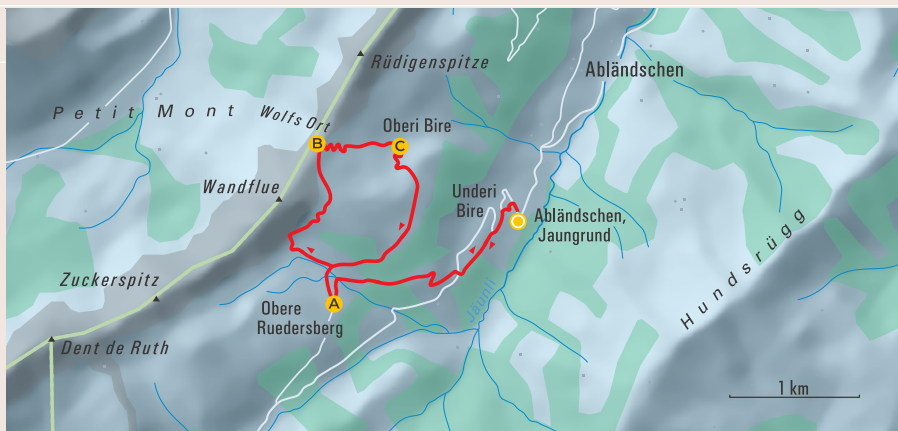
3 h 15 min

8,9 km

635 m

635 m

Juin à août





déjà à partir de **CHF 1176**

Waldhotel semaines de randonnée

Vacances de randonnée guidées
avec programme d'activités

toujours du samedi au samedi
14.06. - 12.07.2025 & 16.08. - 27.09.2025




Enjoy the Little Things!

Waldhotel - plus que des vacances !
Mouvement, expérience et communauté sont les trois éléments clés de nos vacances de randonnée et de loisirs. Découvrez la magnifique nature de Davos et de ses environs en compagnie de nos guides de randonnée expérimentés. Pour que chacun puisse marcher à son propre rythme, nous proposons chaque jour trois randonnées guidées de différents niveaux (facile, moyen, sportif).

Prestations incluses :

- 7 nuits dans la catégorie de chambre réservée
- Apéritif de bienvenue avec vos guides de randonnée et vos hôtes
- buffet petit-déjeuner Waldhotel copieux
- Menu frais à 3 plats tous les jours dans le cadre de la demi-pension
- 3 randonnées guidées par jour pendant 5 jours
- Programme d'activités selon le site web
- utilisation du wellness & spa
- Pass pour les remontées mécaniques dans le cadre des randonnées guidées
- Voyage gratuit avec les bus locaux (sans les vallées latérales)
- Navette gratuite de l'hôtel
- Parking extérieur gratuit

Guide des petites auberges de montagne

1253 auberges jalonnant les chemins de montagne.

Le seul guide exclusif contenant 1253 auberges de montagne, métairies, buvettes, grotti, cabanes alpines et CAS (avec service) que l'on ne peut normalement atteindre qu'à pied en tant que randonneur ou parfois en VTT.

En exclusivité: «Guide culinaire de Richi» avec spécialités maison 1 – 3 fourchettes.

Taschenbuch: 488 pages (28 pages avec carte incl.), guide entièrement en couleurs.





Bon de commande

Envoyez-moi, avec bulletin de versement:

_____ ex. du livre Guide des petite auberges de montagne à CHF 39.–*

_____ ex. du livre Guide des petite auberges de campagne à CHF 39.–*

* + port et frais d'envoi

Nom _____

Adresse _____

NPA/Localité _____

E-Mail _____

A envoyer à:

Edition Spillmann
Baslerstrasse 104
8048 Zürich
044 401 44 66/079 414 90 60

info@bergbeizli.ch
info@landbeizli.ch
www.landbeizli.ch
www.bergbeizli.ch

Le Guide des petites auberges de campagne

1149 petites auberges de campagne isolées le long des routes de randonnée.

Le guide pour toute la Suisse avec 1149 petites auberges de campagne situées en pleine nature: restaurants gourmets, auberges fermières et autres auberges de fermes ouvertes occasionnellement, bistros, grotti (Tessin), buvettes etc.

En exclusivité: «Guide culinaire de Richi» avec les spécialités maison 1 – 5 fourchettes.

Taschenbuch: 440 pages (32 pages avec carte incl.), guide entièrement en couleurs.



La rhyse persuasive dispose d'un long ovipositeur ou tarière, qui lui permet de pondre ses œufs dans du bois.



Pas folle, **la guêpe!**

Des guêpes, on pense souvent que ce ne sont que de vilaines bestioles. Et pourtant, le long d'une randonnée sur la rampe sud du Lötschberg (VS), Nina König et Adrien von Virag expliquent l'incroyable diversité de ces insectes et leur rôle pour l'équilibre de l'écosystème.

Texte et photos: Rémy Kappeler

Il est facile d'observer les guêpes sur un mur. Nina König
et Adrien von Virag près de la croix au-dessus de Hohstenn.





*Gasteruption
assectator*

La piqûre est là, la douleur se manifeste dans le doigt telle une aiguille brûlante et la colère ne se fait pas attendre. Pourquoi cette bestiole se pose-t-elle justement sur le bord inférieur de l'assiette? Avant même qu'elle ne prenne la fuite, je la couvre intérieurement d'insultes. Et je lui lance: «Mais à quoi sers-tu, espèce de bête agressive?»

«C'est la question que l'on nous pose toujours en premier», explique Adrien von Virag. Ce biologiste travaille dans la recherche sur les abeilles mellifères et se consacre aux guêpes pendant ses loisirs. Il commence d'ailleurs par les défendre: «Les guêpes ne sont pas agressives, juste très têtues quand il s'agit de manger. Si elles se sentent menacées, c'est vrai, elles piquent.» Et d'ajouter, lui qui est aussi apiculteur: «Mais s'il existe un insecte agressif, c'est bien l'abeille mellifère. Elle peut t'attaquer comme ça, sans raison.»

L'ASTUCE DU SOLEIL

En Suisse, on estime qu'il existe 6500 espèces de coléoptères, 7500 espèces de mouches et jusqu'à 8800 espèces de guêpes. «Les guêpes sont donc le groupe d'insectes le plus diversifié du pays et probablement du monde entier», explique Nina König. Cette biologiste consacre elle aussi une bonne partie de ses loisirs aux guêpes. Les deux jeunes spécialistes bernois se sont mis en tête de me convaincre

que les guêpes sont fascinantes et que le monde en a besoin.

La randonnée sur la rampe sud du Lötschberg, au-dessus d'Auserberg, se prête bien à cet objectif. Le versant sud est très exposé au soleil, mais il est encore tôt et il ne fait pas trop chaud en cette journée de juin. La végétation est de couleur vert tendre, le ciel d'un bleu acier. Ces conditions, les guêpes les aiment, ce qui explique qu'elles soient si nombreuses. Mais d'autres êtres vivants sont là. Un lagopède s'envole, effrayé, et des lézards se cachent en bruissant dans les fissures et sous les pierres.

On monte les yeux rivés au sol et on voit régulièrement des insectes qui ne demandent qu'à être examinés de plus près. Nina sort son filet à insectes blanc et le brandit au-dessus des brins d'herbe où vole une guêpe. Puis elle enfile l'ouverture du filet sur sa tête et le tient face au soleil. «Les insectes volent vers la lumière. Cette technique me permet de regarder sans danger à l'intérieur du filet pour voir ce que j'ai attrapé», explique-t-elle. A l'aide d'un petit tube transparent, elle peut capturer temporairement l'animal qu'elle veut observer de plus près.

GUÊPES ET ABEILLES

On constate vite qu'il n'est pas si simple de différencier les guêpes et les abeilles. Adrien explique que l'on ne peut pas toujours les distinguer sur la seule base des motifs de couleur. Les abeilles sont souvent plus poilues, pour que le pollen reste

collé à leur corps et à leurs pattes. Une grande partie des guêpes ne s'intéressent pas au pollen et n'ont donc pas besoin de poils.

Mais toutes les guêpes ne se ressemblent pas. Au cours des heures suivantes, on en verra une grande variété. On comprend vite que la guêpe germanique aux rayures jaune vif et noir, qui nous embête souvent en été, n'est pas la seule. «Beaucoup de guêpes ne mesurent que quelques millimètres et ressemblent pour les profanes à de minuscules moustiques ou mouches», explique Adrien.

DES SOLITAIRES AUX MULTIPLES FACETTES

Adrien et Nina s'intéressent surtout aux guêpes parasitoïdes, qui

ne vivent pas en colonies, mais sont solitaires. Elles pondent leurs œufs dans ou sur d'autres insectes ou araignées, puis les larves se nourrissent de leur hôte. «Les espèces de guêpes parasitoïdes sont extrêmement variées et beaucoup d'entre elles n'ont pas encore été étudiées», précise Adrien. Les ichneumons ou guêpes de Darwin, par exemple, ont transformé leur ovipositeur, surtout utilisé pour pondre des œufs, en un aiguillon. Les pompiles, par contre, ont un dard venimeux qui leur permet de paralyser leurs proies.

Durant la randonnée, trois familles de guêpes, surtout, sont présentes: les pompiles, plutôt petits et de couleur sombre, courent nerveusement au sol. La base de leur

abdomen est parfois rouge. Les guêpes fouisseuses ont une taille extrêmement fine et allongée; leur abdomen est souvent noir avec des motifs rouges ou jaunes. Les guêpes de Darwin ont diverses tailles et couleurs. Elles sont souvent très fines, dotées de longues antennes et, généralement, d'un long aiguillon.

On observe les pompiles et les guêpes fouisseuses lorsqu'ils chassent ou creusent le sol sablonneux ou pierreux. On repère plutôt les guêpes de Darwin sur des fleurs, du bois mort ou en plein vol.

UNE HABILE CHASSEUSE

Les guêpes se nourrissent de nectar. Les femelles adultes fournissent à leurs larves des protéines animales en chassant les araignées

Publicité

Je donne mon corps à la science. (Cette donne transplanteur). Pour cela, je dois impérativement un enterrement ordinaire ne sera pas possible.

**PRO
SENECTUTE**
PLUS FORTS ENSEMBLE

Signature:

P. As de Transfusion

**DÉCIDEZ
VOUS-MÊME!**



Vers le shop

www.docupass.ch
Téléphone 044 283 89 89



simple, clair, sûr
Docupass

et les insectes. Et ce n'est pas facile. Dans un endroit bien sablonneux, Nina trouve un bembex à rostre, une guêpe fouisseuse qui virevolte frénétiquement et apparemment sans but au-dessus d'un sol aride. Elle explique que vu l'absence de fleurs ici, la guêpe doit avoir un autre but: la construction d'un nid ou la chasse. Et c'est bien ça. Dans un lieu très sablonneux, le bembex se met à creuser une cavité pour son nid, s'en éloigne de temps en temps mais revient peu après et reprend son travail. Dès que le trou s'agrandit, la guêpe s'y glisse et en extrait du sable.

Quand le trou est assez grand, la guêpe part en chasse. Tout se passe très vite et l'observation, sans parler du souhait de filmer l'action, est difficile. Ici, la guêpe a attrapé un syrphe. En une fraction de seconde, elle a paralysé sa victime en la piquant au niveau du système nerveux. Le syrphe n'avait aucune chance et la guêpe va l'emporter. La proie étant plus grande que la guêpe, celle-ci ne peut voler avec elle que sur quelques centimètres. «Elle cherche son trou», explique Nina en filmant, et on dirait que la guêpe ne sait plus où elle l'a creusé. Mais elle finit par le trouver et disparaît avec sa proie. Plus tard, elle le quittera à nouveau en le refermant bien.

Impossible de voir ce qui se passe à l'intérieur. La guêpe pond un œuf sur la proie encore vivante. Lorsque la larve de guêpe éclot environ une semaine plus tard, elle se nourrit de son hôte, ce qui entraîne sa mort. Peu après, le jeune bembex à rostre quitte la cavité et le cycle recommence.

LE MONDE A BESOIN DE GUÊPES

Une journée passionnante touche à sa fin et me voilà moi aussi fasciné par les guêpes. Mais une question demeure: quelle est l'utilité



Les prairies exploitées de manière extensive sont propices à la diversité des guêpes et d'autres insectes.

des guêpes dans la nature? «Elles font partie de la biodiversité», explique Adrien à la gare de Hoh-
tenn tandis que nous attendons le train. «Chaque insecte a sa place dans la nature et permet à l'éco-
système de rester plus ou moins en équilibre.» Les guêpes parasitoïdes, par exemple, sont les ad-
versaires naturels des insectes herbivores, comme les chenilles. Si les premières disparaissent, la
population de chenilles augmente, elles mangent trop de plantes dont d'autres animaux ont absolument
besoin. Ces réactions en chaîne sont problématiques pour l'éco-
système comme pour l'agriculture. Ainsi, par exemple, si les guêpes parasitoïdes disparaissent à un en-
droit, les pyrales du maïs se multi-
plient et endommagent la céréale.

Adrien fait une comparaison avec le jeu Jenga. On retire peu à

peu des pièces de bois d'une tour composée de petites pièces empilées les unes sur les autres. Pen-
dant longtemps, on ne voit rien, jusqu'à ce qu'on enlève justement la pièce qui va entraîner l'effondre-
ment de la tour avec fracas. «Nous sommes actuellement dans cet ef-
fondrement de la biodiversité», dit Adrien. «Ce qui va arriver est incertain et devient menaçant pour
les humains également.»

Deux semaines plus tard, au Tessin, une abeille sauvage me pi-
que, dans son agitation. Les piqûres sont toujours douloureuses et me démangent pendant des jours.
Mais la colère contre la coupable a disparu.

La vidéo du bembex à rostre en train de creuser son nid est disponible en ligne sur la-randonnee.ch.

BON PLAN



► Les araignées ne sont pas des insectes, mais des arachnides. L'araignée-crabe peut être observée au cours de cette randonnée. Elle chasse les insectes butineurs de toutes sortes, souvent bien plus gros que l'araignée elle-même. Pour attirer sa proie, elle imite le stigmate d'une fleur avec sa couleur jaune. Lorsque l'insecte se pose, l'araignée utilise ses deux paires de pattes antérieures dentelées pour le saisir en un clin d'œil.



Pompilidae

◆ Rémy Kappeler a été épouvanté d'entendre ce que les guêpes parasitoïdes font à leurs proies. Parallèlement, le rédacteur en chef de LA RANDONNÉE a été très impressionné par leur habileté.

En quête de guêpes

Hohtenn – Hohtenn

Plus d'informations sur la proposition de randonnée n° 2242 sur suisse-rando.ch



Ouvrir la carte



— Randonnée de montagne

🏠 Moyen

🏠 T2

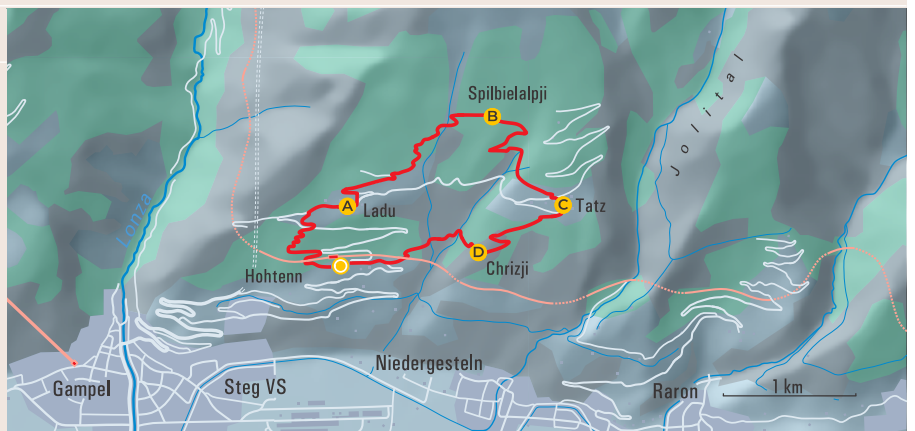
🕒 3h 25 min

↔ 7,6 km

📏 720 m

↘ 720 m

📅 Juin à août



Randonnées

Un trésor d'idées pour les familles

Commander maintenant la carte de randonnées!

poste.ch/randonner

Partenaire principal de



Suisse Rando



AU GRÉ DU COURANT



Les larves de simulies se sont adaptées aux conditions sous l'eau.

Texte: Elsbeth Flüeler

La vie n'a rien de facile pour les insectes aquatiques évoluant dans les cours d'eau. Le courant détermine leur vie et celui-ci peut parfois être très violent. C'est pourquoi ils se cachent sous les pierres dans le lit peu agité du cours d'eau. Leurs corps sont eux aussi adaptés aux défis particuliers de leur habitat. Un corps aplati, des branchies en forme de feuille, des griffes bien développées et des ventouses les aident à survivre.

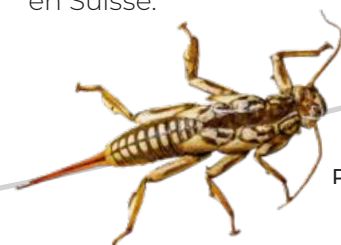
Jusqu'ici, tout va bien. S'il n'y avait pas l'être humain. Aujourd'hui, nous, les humains, posons bien plus problème aux insectes aquatiques que la nature. Nous confignons l'eau dans des

canaux étroits, dont l'absence de bordures et de pierres ne leur permet pas de se cacher. Nous retenons de l'eau pour produire de l'énergie et asséchons les ruisseaux. Les plaines alluviales, qui constituent les habitats les plus riches en espèces, sont également devenues rares. En outre, l'agriculture menace l'habitat des insectes avec du lisier et des pesticides.

Conséquence: la moitié des 1850 espèces d'insectes aquatiques recensées en Suisse sont menacées d'extinction. 47% des 499 espèces d'éphémères, de plécoptères et de larves de phryganes figurent sur liste rouge

(état: 2012). La présence de ces insectes aquatiques renseigne donc aussi sur la santé d'un cours d'eau: plus ils sont nombreux, plus l'eau est saine.

La Singine, qui prend sa source dans les régions du lac du Gantrisch bernois et du Lac Noir fribourgeois, est l'une des dernières rivières sauvages au nord des Alpes. On y trouve 160 espèces d'éphémères, de plécoptères ainsi que de larves de phryganes vivant en Suisse.



Plécoptère

COUP D'ŒIL SUR LES INSECTES AQUATIQUES

UNE SEULE JOURNÉE

La larve de l'éphémère vit dans le sous-sol boueux. Elle se reconnaît à sa queue divisée en trois filaments. Deux ans plus tard, elle se transforme en subimago capable de voler, mais pas encore de procréer. Quelques minutes à quelques heures plus tard, elle devient un insecte, toujours avec sa queue à trois filaments. A partir de maintenant, l'horloge tourne. Un à quatre jours doivent suffire à la reproduction. Les mâles forment des essaims nuptiaux dans lesquels les femelles volent. Celles-ci pondent ensuite leurs œufs dans l'eau et meurent.



Ephémère: la larve et l'insecte adulte ont trois queues.

À LA LOUPE

L'observation des insectes aquatiques requiert un tamis ou un filet, un bassin et une loupe, ainsi qu'un accès sûr à un ruisseau. Les larves sont cachées sous les pierres. Mais attention: elles sont sensibles à la lumière et ont besoin d'eau fraîche. Il faudra donc placer le bassin à l'ombre et relâcher rapidement les animaux.

➔ infofauna.ch



La phrygane: la larve vit un an dans son fourreau.

PIERRES ET SOIE

Contrairement à l'éphémère, la larve de phrygane ne ressemble en rien à l'insecte adulte. La larve forme un fourreau autour de son corps, composé d'une carapace de soie collante recouverte de petits cailloux et de feuilles. Au bout d'un an, la larve de phrygane devient une nymphe et rampe sur la terre ferme. L'insecte quitte alors son abri et poursuit sa vie à la surface.

Aventure au bord de la Singine sauvage

► Zollhaus – Plaffeien, Dorf

Plus d'informations sur la proposition de randonnée n° 2243 sur suisse-rando.ch



Ouvrir la carte



◆ Randonnée

- 👤 Faible
- 🕒 2 h 5 min
- 📏 175 m
- 📅 Janvier à décembre
- 👨‍👩‍👧‍👦 Convient aux familles
- 🏠 T1
- ↔ 7,5 km
- ⬇️ 195 m



Comment observer les insectes

1. C'est tôt le matin, lorsqu'ils quittent leurs cachettes et recherchent le soleil, que l'on observe bien les insectes, encore assez inertes.



1.

2. De la patience avant tout. Il suffit de s'asseoir et de pique-niquer tranquillement. Souvent, les insectes apparaissent alors.



2.

3. Les toucher ou non? Si l'on ne sait pas comment s'y prendre, mieux vaut observer. Certains insectes piquent, d'autres sécrètent une substance. Ils sont le plus souvent inoffensifs.



3.

4. Un paysage «propre en ordre» offre peu de place aux insectes. Mieux vaut les chercher dans les prairies extensives plutôt que sur les verts pâturages.



4.

5. Des manches longues, des pantalons et un chapeau protègent des tiques et du soleil.



5.

6. La découverte d'insectes particuliers ou en grand nombre peut donner lieu à une annonce sur les sites [inaturalist.org](https://www.inaturalist.org) ou [infofauna.ch](https://www.infofauna.ch). On peut ainsi en discuter avec d'autres personnes intéressées.

1. Orthoptères (reportage pp. 20–27)

Période: juillet/août

Conditions: tôt le matin, ciel dégagé et bon ensoleillement

Lieux précis: lieux sablonneux ou rochers ensoleillés et secs, en forêt et en lisière de forêt

À emporter: filet, petite boîte avec loupe pour l'observation



1.

2. Coléoptères (reportage pp. 28–34)

Période: mai/juin

Conditions: par des journées chaudes et peu venteuses

Lieux précis: dans la forêt, sur les grandes plantes apiacées blanches (ombellifères)

À emporter: filet, petite boîte avec loupe pour l'observation



2.

3. Papillons (reportage pp. 36–42)

Période: juin/juillet

Conditions: très beau temps, sans nuages

Lieux précis: prairies maigres à grande diversité végétale (pas dans une région agricole)

À emporter: filet, petite boîte avec loupe pour l'observation



3.

4. Guêpes (reportage pp. 44–50)

Période: juin/juillet

Conditions: tôt le matin, ciel dégagé et bon ensoleillement

Lieux précis: sols sablonneux, ensoleillés

À emporter: filet, petite boîte avec loupe pour l'observation



4.

5. Insectes aquatiques

(reportage pp. 52–53)

Période: mai/juin

Conditions: quand l'eau est claire

Lieux précis: sous les pierres, dans les lits de ruisseaux

À emporter: petit bassin pour pouvoir observer les animaux de plus près dans un endroit ombragé



5.





Prix combiné:
Carte journalière
TVZG (toutes les zones),
incluant le menu à
partir de
CHF 22.00.

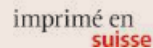
Zugerberg-Hit

Gâtez-vous d'une courte pause et profitez de notre offre combinée pour le bus, le train et le menu. Plus d'infos sur zbb.ch

Zugerbergbahn AG | 041 728 58 60

IMPRESSUM 44^e année, 2/2025, paraît six fois par année en français et en allemand. ISSN 2813-9569 | **Editeur:** Suisse Rando, +41 31 370 10 20, redaction@la-randonnee.ch www.la-randonnee.ch | **Direction éditoriale:** Thomas Gloor | **Rédaction en chef:** Rémy Kappeler, Angelika Imhof | **Ont participé à ce numéro:** Sam Buchli, Sophie Dorsaz, Michael Dubach, Barbara Graber, Elsbeth Flüeler, Mirosław Halaba, Simon Koechlin, Patricia Michaud, Severin Nowacki, Heinz Staffelbach, Nathalie Stöckli, Christiana Sutter | **Annonces:** Fachmedien – Zürichsee Werbe AG, Tiefenaustrasse 2, 8640 Rapperswil | **Ventes:** Marc Schättin, 044 928 56 17, Verena Tschopp, 044 928 56 54, daswandern@fachmedien.ch, www.fachmedien.ch | **Production:** Stämpfli AG, Berne | **Layout:** Medianovis AG, Zurich, www.medianovis.com | **Abonnements:** Service abos LA RANDONNÉE, Monbijoustrasse 61, 3007 Berne, +41 31 370 10 20, abo@suisse-rando.ch, www.la-randonnee.ch | **Compte de dons de Suisse Rando:** PC 40-14552-5/IBAN: CH48 0900 0000 4001 4552 5

Partenaires principales de Suisse Rando:



PUBLIREPORTAGE

Vacances de randonnée dans les plus beaux coins de Suisse

Les villages et résidences de vacances de la Caisse suisse de voyage (Reka) sont parfaits pour un week-end de randonnée à la montagne. Proches des itinéraires de randonnées, ils offrent un cadre agréable et chaleureux. Bon nombre de ces résidences sont en outre certifiées gîtes d'étape, un label de qualité qu'elles ont obtenu d'hotellerieuisse.

Que diriez-vous d'une randonnée le long du glacier d'Aletsch ou au pied du Cervin? Ou plutôt le tour du lac de Cauma, une escapade jusqu'aux chutes du Rhin ou la découverte du Parc national suisse? Les hébergements Reka se trouvent à proximité de ces sites naturels et de bien d'autres splendides destinations de randonnée, parfois à quelques minutes à pied seulement de remontées mécaniques. Vous pouvez séjourner dans un appartement de vacances cosy et, après une belle randonnée,

vous installer sur votre balcon ou terrasse et profiter d'une agréable détente. Sur demande et moyennant paiement, vous pouvez bénéficier de prestations hôtelières comme les draps de lit, les linges de toilette et le petit déjeuner ou le service pain frais. Les gérants Reka assurent un accueil et un encadrement personnalisé et sont toujours prêts à donner à leurs hôtes de bons tuyaux sur la région. Autrement dit, plus rien ne vous empêche de profiter pleinement d'une parenthèse relaxante et riche en découvertes.

Profitez maintenant d'un rabais de CHF 50.- sur la réservation de votre appartement de vacances.

Informations et conditions de réservation sur reka.ch/conseils-randonnee



Village de vacances Reka Zinal



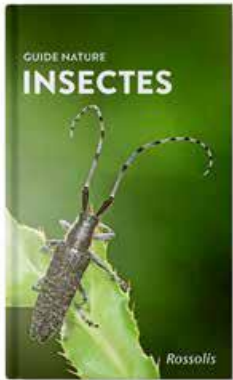
Appartements de vacances de la résidence Reka à Scuol



Maison de vacances Legendär Zermatt

Divers insectes

ENVERGURE, HABITAT, PARTICULARITÉS



Grâce à d'abondantes illustrations, ce guide permet de reconnaître 360 espèces d'insectes parmi les plus courantes. Toutes les caractéristiques de l'espèce, son envergure, son habitat, ainsi que ses autres particularités intéressantes sont par ailleurs répertoriés. Heiko Bellmann, «*Insectes*», Editions Rossolis, 194 pages, ISBN 978-2-940-58576-2

Divers insectes

IDENTIFIER PUIS COMPRENDRE

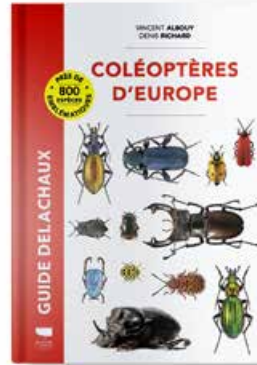
Les dessins précis et les descriptions synthétiques de ce livre compact permettent d'identifier aisément insectes, araignées, mollusques et invertébrés. Mais aussi de comprendre leur mode de vie et de prendre connaissance des menaces qui pèsent sur eux. Alessandro Staehli (dir.), «*Les petites bêtes*», Editions La Salamandre, 228 pages, ISBN 978-2-889-58515-1



Coléoptères

UN GUIDE CLAIR ET PRATIQUE

Ce guide pratique recense les coléoptères les plus communs ou les plus remarquables d'Europe, reconnaissables à vue pour la plupart. Chaque espèce est accompagnée d'une photographie en gros plan, ainsi que d'une notice descriptive. Une introduction permet de faire connaissance avec ces insectes. Vincent Albouy et Denis Richard, «*Coléoptères d'Europe*», Editions Delachaux et Niestlé, 399 pages, ISBN 978-2-603-02940-4



Papillons

MÊME POUR LES NON-SPÉCIALISTES

Reconnaître facilement les 216 espèces de papillons de jour et de zygènes rouges de Suisse: c'est ce que permet cet ouvrage. Grâce à la clé d'identification basée sur des critères visuels simples, aucune connaissance préalable n'est nécessaire. Vincent Baudraz et Michel Baudraz, «*Guide d'identification des papillons de jour de Suisse*», Editions CSCF, 224 pages, ISBN 978-2-839-93397-1



Orthoptères

RECONNAÎTRE AVEC LES YEUX ET LES OREILLES

Dans ce guide présentant plus de 274 taxons de sauterelles, grillons et criquets, l'identification se fait à l'aide d'une clé illustrée, associée à des planches photographiques. En complément, 229 fichiers audio permettent une reconnaissance acoustique des insectes. Eric Sardet, Christian Roesti et Yoan Braud, «*Cahier d'identification des orthoptères de France, Belgique, Luxembourg & Suisse*», Editions Biotope, 336 pages, ISBN 978-2-366-62270-6





En-cas sur pattes

En route pour la bouche:
le criquet migrateur.

Ce qui est normal pour des milliards de personnes dans le monde demande encore du courage en Suisse: manger des insectes. Mais quel goût ont les vers, grillons et autres? Constituent-ils un snack de randonnée adapté?

Texte et photos: Angelika Imhof

Il faut d'abord se faire un peu violence pour les croquer. Mais aujourd'hui, vers de farine, sauterelles et grillons sont au menu du pique-nique. Des aliments sains: les insectes ont des valeurs nutritionnelles élevées et sont riches en protéines, en acides gras oméga 3, en fibres, en vitamines et en minéraux. Mais sont-ils également savoureux?

Je ferme les yeux et engloutis quelques *Tenebrio molitor*, des vers de farine séchés et salés. Ils sont croustillants et ont un goût de noisette. Viennent ensuite les grillons au paprika. Là encore, je ne regarde pas trop ce que je mets en bouche. Pour une fois, on ne mange pas avec les yeux.

NE PAS RAMASSER SON SNACK EN CHEMIN

L'entomophagie, c'est-à-dire la consommation humaine d'insectes, fait partie intégrante du régime alimentaire des pays asia-

tiques et africains depuis des millénaires. Dans le monde, environ deux milliards de personnes mangent régulièrement des insectes. Leur variété est impressionnante: quelque 2000 espèces d'insectes sont comestibles. Seules trois d'entre elles sont autorisées en Suisse comme denrées alimentaires: les sauterelles, les vers de farine et les grillons. Pour des raisons d'hygiène, seuls les insectes issus d'un élevage contrôlé sont mis sur le marché en Suisse, et non des animaux capturés à l'état sauvage. Les randonneuses et randon-

neurs ne doivent donc surtout pas ramasser une sauterelle pendant leur randonnée pour la grignoter. D'une part, pour ne pas accélérer davantage l'extinction des insectes et, d'autre part, pour des raisons sanitaires: les insectes sauvages sont des animaux vivant en plein air, qui se nourrissent en partie de déchets et qui peuvent être contaminés par des parasites ou des bactéries dangereuses.

BONS POUR LA SANTÉ ET L'ENVIRONNEMENT

Mon partenaire de test et moi re-plongeons donc plutôt la main dans le sachet que dans l'herbe: pour le dessert, nous choisissons un criquet migrateur non assaisonné. Un nom on ne peut plus approprié. L'insecte mesure 4 à 5 centimètres de long et ses yeux secs collent à son corps comme des petites pépites de chocolat. Nous enlevons les ailes et les pattes arrière, qui sont immangeables, et nous croquons notre criquet. Assez sec et fade. Mieux vaut manger les grillons grillés au paprika.

Lors de la pause goûter, il devient vite évident que ces aliments sont très nourrissants: 50 grammes d'insectes suffisent à rassasier. En effet, les insectes fournissent en moyenne 60 grammes de protéines pour 100 grammes de matière sèche, soit deux à trois fois plus que pour la viande de bœuf, le saumon ou les pois chiches.

La teneur en nutriments n'est toutefois que l'un des deux arguments en faveur de l'alimentation à base d'insectes. L'autre est son bon écobilan: comparé à la viande, l'élevage d'insectes nécessite beaucoup moins d'eau, de place et de fourrage, ce qui génère moins de gaz à effet de serre. Les insectes

Les insectes transforment les déchets en superaliments.

pouvant aussi être nourris avec des restes alimentaires, on peut même dire qu'ils transforment les déchets en superaliments.

De plus, la part comestible d'un insecte est plus élevée que celle de la viande: elle est de 80% pour la plupart des insectes, alors qu'elle n'est que de 40% pour le bœuf par exemple.

LA SUISSE PIONNIÈRE

Dans l'Union européenne, la vente d'insectes comestibles est autorisée depuis 2021, et même depuis 2017

en Suisse. Les deux principaux acteurs dans notre pays sont Entomos et Essento. Entomos se concentre sur la transformation des insectes, tandis qu'Essento exploite également son propre élevage d'insectes en Allemagne. La boutique en ligne gourmetbugs.ch assure la vente centralisée de tous les produits à base d'insectes fabriqués et transformés en Suisse, de la farine aux burgers et aux snacks, en passant par les pâtes.

UNE NICHE

Néanmoins, les insectes comestibles sont encore loin d'être devenus mainstream. «Le marché n'a malheureusement pas connu d'amélioration notable depuis 2017», déclare Jean-Yves Cuendet, propriétaire d'Entomos. «Il faudra du temps pour que les insectes co-



Une poignée de vers de farine lyophilisés

Snacks de randonnée sélectionnés et testés

mestibles s'imposent. Je table sur une dizaine d'années.» Selon lui, le marché ne se développera qu'avec une hausse de la pression pour passer à des protéines alternatives.

«A long terme, les produits les plus prometteurs sont ceux dans lesquels les insectes sont invisibles mais qui sont enrichis de ces précieuses protéines, c'est-à-dire les pâtes, les barres de céréales ou le pain», explique Jean-Yves Cuedet. Pour l'instant, les aliments à base d'insectes restent des produits haut de gamme, dont les prix se situent dans le segment supérieur: il faut ainsi compter une dizaine de francs pour 200 grammes de granola protéiné à la poudre de grillons.

Les insectes présentent actuellement plus de potentiel comme alimentation pour les animaux, par exemple pour remplacer le soja. On parle alors de «feed» au lieu de «food».

LE CHOUCOU: LA BARRE PROTÉINÉE

Reste à savoir dans quelle mesure les aliments à base d'insectes sont un en-cas adapté en randonnée. J'ai surtout été convaincue par les barres protéinées d'Essento. Ces barres enrichies en grillons existent en différentes saveurs, telles que baies-amandes ou cacao. Elles ont bon goût et n'exigent pas de se faire grandement violence pour les personnes qui n'ont encore jamais mangé d'insectes. En plus d'être riches en protéines, elles renferment aussi un peu de sucre, qui assure une source d'énergie rapide pendant la randonnée. Autre possibilité: préparer ses propres barres protéinées à base de farine d'insectes et de farine bise ainsi que d'autres ingrédients. ◆



- ①
Crunchy Paprika Snack
Grillons grillés au paprika
Prix: CHF 3.70
➤ essento.food

Bilan: Croquants et épicés, leur goût rappelle celui des chips. Les petits morceaux les rendent un peu plus difficiles à manger que d'autres produits.

- ②
Crunchy Pepper Snack
Vers de farine grillés aux poivres rose et noir
Prix: CHF 3.70
➤ essento.food

Bilan: Bonne consistance et délicieusement relevés. Les petits morceaux les rendent un peu plus difficiles à manger que d'autres produits.

- ③
Grillons, vers de farine, criquets migrateurs
Séchées, de l'UE
Prix: CHF 5.90, 4.90, 9.90
➤ gourmetbugs.ch

Bilan: Assez fades et secs; les insectes assaisonnés sont plus convaincants.

- ④
Raw Cacao and Berry Almond Protein Bar
À la poudre de grillons de l'UE
Prix: CHF 2.95
➤ essento.food

Bilan: Extrêmement nourrissantes, délicieusement fondantes et pas trop sèches. Les insectes passent inaperçus, tant à l'œil qu'au goût. Produit pratique pour une randonnée.

LOWA
simply more...

OUTDOOR FOOTWEAR HIGHLIGHTS 2025



MADDOX
PRO GTX MID

Pour les passionnés d'aventure et les accros à l'adrénaline, la MADDOX PRO GTX MID est l'équipement idéal pour des performances exceptionnelles et une agilité remarquable en montagne. Grâce à son chaussant parfait la chaussure devient comme une seconde peau, tandis que la semelle LOWA® FAST HIKING à profil tranchant offre une adhérence exceptionnelle. Le système de semelle intermédiaire LOWA® DYNAPU® éprouvé et la tige légère et respirante en ripstop assurent une flexibilité et une stabilité sportive.

PRÊT À SORTIR DES SENTIERS BATTUS ?



BASED IN BAVARIA
MADE IN EUROPE
QUALITY SINCE 1923



RANDIR GTX MID



La randonnée en montagne s'est depuis longtemps établie comme l'un des sports tendance qui comptent le plus d'adeptes. Et cela n'a rien d'étonnant lorsque l'on observe le design novateur des modèles sportifs comme la nouvelle chaussure RANDIR GTX MID. Cette paire revisite les codes de la chaussure de trek et lui donne un look plus moderne avec une semelle intermédiaire amortissante en LOWA® DYNAPU®+ et un col en forme de spoiler — autant d'atouts qui sauront également plaire à la jeune génération.

LOWA

simply more...



BASED IN BAVARIA
MADE IN EUROPE
QUALITY SINCE 1923



RANDIR GTX MID Ws

La membrane GORE-TEX traitée garde les pieds au sec et assure, grâce à sa respirabilité, un climat agréable à l'intérieur de la chaussure. Le laçage à deux zones allant jusqu'à l'avant du pied, les crochets de serrage bloquants et le X-LACING Light font de la chaussure RANDIR GTX MID Ws conçue spécialement pour l'anatomie féminine, le précurseur d'une toute nouvelle génération de chaussures de randonnée légères et ressemelables.



ALL TERRAIN RUNNING



**LOWA CONTINUE DE
SPONSORISER LE
MADRISA TRAIL
KLOSTERS**

Highlight-
Clip 2024:



FORTUX GTX | FORTUX GTX Ws

Une chaussure de course conçue pour parcourir de très longues distances offrant également d'excellentes performances par vent et intempéries. Les modèles FORTUX GTX et FORTUX GTX Ws relèvent bien des défis tout en restant très confortables. Grâce à son design discret et athlétique, cette chaussure de trail se distingue sans toutefois en faire trop.



KALOYA
LT

KALOYA
LT_Ws

Les sneakers outdoor KALOYA LT se distinguent par leur construction légère et leur design minimaliste, offrant une flexibilité remarquable. Le confort naturel de la semelle et la respirabilité de la tige en cuir de haute qualité assurent un chaussant parfait, d'excellentes caractéristiques de marche et une sensation extrêmement confortable, même pendant les journées d'été ou pendant les voyages. Elle est suffisamment compacte pour être emballée et rangée dans un sac à dos, ce qui s'avère très pratique pour les escapades spontanées.

LOWA
Kids

„ON EST
UNE ÉQUIPE.“



MADDOX
PRO GTX MID JR



MADDOX
PRO GTX LO JR



Les modèles MADDOX PRO GTX MID JR et MADDOX PRO GTX LO JR se démarquent par leur look mature et sportif offrant une fonctionnalité de haut niveau pour tous les amateurs de performance, quel que soit leur âge. Les parents seront particulièrement attentifs à la qualité irréprochable et à la durabilité de cette chaussure. Des renforts robustes au niveau du talon et des orteils assurent une haute résistance à l'usure. De plus, une membrane GORE-TEX résistante à l'eau garantit des pieds toujours au sec.

Seules sous la lune

Ce vendredi de février devait être LE jour parfait pour une randonnée à ski. Tout semblait réuni: la neige fraîche de la veille et le soleil. Ce que je n'avais pas prévu, c'était le travail supplémentaire qui, au dernier moment, m'a scotchée en plaine, à contrecœur. Dans la bouche, un petit goût d'amertume.

Pour calmer ma soif de nature, je décide simplement de remettre mon escapade à plus tard, le soir même. Je motive une amie à m'accompagner. Il faut bien être deux pour trouver le courage d'enfourner ses skis dans le coffre de la voiture plutôt que de prendre le chemin de l'apéro. Nous nous retrouvons à 18 h pour une petite sortie sans risques dans le Chablais valaisan.

Le parking est vide, pour une fois. Voilà un premier avantage de décaler, de plein gré ou non, ses horaires de sortie. Clic-clac, nous chaussons nos skis et nous enfonçons dans la nuit. Au fur et à mesure de notre progression, le ciel s'assombrit et les étoiles se dévoilent.

Mes modiques connaissances en astronomie me permettent de reconnaître la constellation d'Orion grâce à ses trois étoiles alignées. A sa droite, les cornes du Taureau. Et à l'équerre de la Grande Casserole, Polaris, l'Étoile du nord.

La lumière est juste suffisante pour nous permettre de nous repérer. Nous décidons

ainsi de ne pas allumer nos lampes frontales et de laisser nos yeux embrasser l'obscurité. La vue affaiblie, l'ouïe semble, elle, s'affiner.

En sillonnant en silence sous la voûte étoilée, je repense à ces femmes et ces hommes qui, il y a des milliers d'années déjà, ont décodé le ciel pour naviguer sur l'eau ou sur la terre. Chaque peuple a nommé ces alignements selon ses codes et ses interprétations. Les sept étoiles les plus brillantes de la Grande Ourse sont une casserole sous nos latitudes, une balance dans la culture chinoise et sept sages chez les hindous.

En laissant retomber mon regard sur le modeste dôme que nous gravissons, j'ai l'impression qu'il s'est mué en colosse himalayen. Sa face plâtrée contrastant avec la noirceur de la nuit lui confère l'étoffe d'un haut sommet.


Le vent du nord me sort de mes rêveries. Au sommet, nous bifurquons vers l'est en direction d'une petite cabane. Face à nous, une énorme masse lumineuse se révèle à l'horizon. La lune, majestueuse, nous douche de sa lumière froide.

Nous sommes seules, frigorifiées et affamées. Mais en même temps, tout me semble si parfait sous ce grand bain céleste. Travailler ce jour-là était finalement un mal pour un bien.



La nature en miroir

Sophie Dorsaz aime explorer le vivant sous toutes ses formes à travers ses activités de journaliste, d'enseignante de yoga et d'apprentie accompagnatrice en montagne. Au fil de ses chroniques, elle évoque ses cheminements intérieurs et extérieurs.



«La forêt n'a pas besoin
de nous mais nous
avons besoin d'elle»

La canicule de l'été 2018 a laissé
des traces. Un arbre sur cinq a subi
des dégâts, parfois très sévères.

La forêt du Hardwald (BL) est un lieu de détente populaire. Mais elle doit relever des défis. Le garde forestier Christian Kleiber et son équipe font face à la chaleur et à la sécheresse en plantant des espèces d'arbres thermophiles.

Texte et photos: Nathalie Stöckli

La forêt du Hardwald est une sorte d'île, un coin de verdure sur la carte entre MuttENZ et Birsfelden, encadré par l'industrie, l'autoroute, le quartier résidentiel, la gare de triage et le Rhin. Les gens viennent y faire du jogging ou des grillades, se promener et randonner. Ici, les enfants de l'atelier de jeu en forêt croisent les hôtes de l'hôtel-boutique voisin en promenade. La forêt purifie et rafraîchit l'air, offre de l'ombre et approvisionne la population en eau potable grâce aux fossés d'infiltration aménagés.

Le Hardwald a joué très tôt un rôle important pour l'être humain, comme le révèle un coup d'œil dans le livre «Heimatkunde MuttENZ»: les Celtes l'utilisaient comme lieu de sépulture, tandis que la route traversant la forêt pour aller à Augusta Raurica était d'une importance capitale pour les Romains. Si elle servait de forêt de pâturage pour l'élevage à partir du XVI^e siècle, la sylviculture a pris une place croissante au fil du temps, afin d'augmenter les réserves de bois. Outre ses fonctions, sa surface a également changé, puisqu'elle a été réduite de moitié à environ 200 hectares au cours des 200 dernières années.

EN VISITE CHEZ LE GARDE FORESTIER

Cette zone de loisirs de proximité très appréciée est le lieu de travail du garde forestier Christian Kleiber. Sur mandat de la propriétaire, la commune bourgeoise de la ville de Bâle, l'homme de 51 ans gère l'exploitation forestière avec son équipe. Cela inclut l'entretien et l'utilisation de la forêt, comme l'abattage du bois, les reboise-

ments et les nouvelles plantations. L'équipe se charge aussi des travaux d'entretien sur les chemins, les routes et les installations récréatives telles que bancs, parcours vita et aires de grillade.

Le centre forestier se trouve à l'orée de la forêt, où le garde forestier nous invite à prendre un café en cet après-midi pluvieux, avant de commencer la visite. Il pose une photo de la forêt vue du ciel à côté des tasses: «Devinez à quelle période de l'année cette photo a été prise.» Les nuances brunâtres incitent à parier sur l'automne. Pourtant, elle a été prise en été.

«La forêt a trop chaud et manque d'eau.» Depuis 2003, elle a connu la sécheresse tous les deux ans. Les arbres en souffrent: «Beaucoup sont tellement affaiblis que même un hiver humide a peu d'effet.» La forêt étant située sur un sol graveleux, celui-ci peut difficilement retenir l'eau, qui s'infiltré à travers. Conséquence: les arbres s'affaiblissent et commencent à casser. Ils doivent alors être abattus, pour des raisons évidentes de sécurité.

Leur disparition a ensuite des répercussions négatives sur les

arbres environnants: «Sans leurs voisins, ces arbres sont subitement exposés au soleil, attrapent un coup de soleil et ne sont pas protégés du vent, ce qui équivaut à une condamnation à mort.» Autre conséquence du réchauffement climatique: l'apparition de nouveaux ravageurs dans la forêt, qui mettent les arbres à rude épreuve.

HÉCATOMBE FORESTIÈRE

Christian Kleiber est garde forestier depuis douze ans et a déjà vécu quelques crises. Mais il est encore ébranlé par celle provoquée par la canicule de l'été 2018: «Il est difficile de voir mourir tout ce que l'on entretient et développe.» Il se lève alors et propose de sortir voir les dégâts causés par la chaleur.

Il s'agit d'une courte marche jusqu'à une clairière. Ce n'est toutefois pas une clairière ordinaire, mais la conséquence de l'été caniculaire d'il y a sept ans. «Comme un emmental», commente Christian Kleiber au sujet des trous qui abritaient autrefois des arbres en bonne santé. Environ 8000 arbres ont été touchés, surtout des vieux hêtres, très répandus dans le Hard-



Un arbre sur cinq était mort ou gravement malade: l'été caniculaire de 2018 a laissé des traces évidentes, comme en témoigne la photo de l'été 2019.

wald. Au total, un arbre sur cinq était mort ou sévèrement touché. Comme les arbres morts et secs peuvent tomber ou des parties de la cime casser, la forêt a été fermée pendant un an, d'abord partiellement, puis entièrement.

Durant cette période, l'équipe a abattu de nombreux arbres pour permettre aux visiteuses et visiteurs d'accéder à nouveau à la forêt en toute sécurité. Mais le risque zéro n'existe pas: «La forêt est un espace naturel. Y pénétrer comporte toujours des risques et s'effectue sous la responsabilité de chacune et chacun», explique Christian Kleiber.

Aux aspects sécuritaires s'ajoute le préjudice financier: la perte de récolte. En effet, le bois mort est noir à l'intérieur et inutilisable. Christian Kleiber va plus loin: «Le canton fixe le nombre d'arbres exploitables par la sylviculture chaque année. Il est interdit de récolter plus d'arbres qu'il n'en repousse. Le bois détruit correspond à l'équivalent de dix ans de récolte, qui a tout simplement été perdu.»

DES ARBRES POUR L'AVENIR

Christian Kleiber fait néanmoins preuve d'un optimisme prudent: «La sécheresse peut aussi être une chance pour la diversité de la forêt.» Ainsi, un nouvel espoir pousse

déjà sur les surfaces vides. Au cours des six dernières années, l'équipe forestière a planté plusieurs milliers de jeunes arbres sur 17 hectares: des espèces comme le chêne, le noisetier de Byzance, l'érable à feuilles d'obier, le charme-houblon, le châtaignier ou l'alisier torminal, qui sont moins sensibles à un climat plus chaud et sec. L'objectif est de préparer la forêt pour l'avenir, afin qu'elle puisse continuer à remplir ses fonctions pour les générations futures.

«La forêt n'a pas besoin de nous, mais nous avons besoin d'elle», souligne Christian Kleiber. «La nature sait faire face aux changements. Mais nous, les humains, voulons que la forêt nous protège des dangers naturels, fournisse de l'eau potable, capte le CO₂, offre des possibilités de détente et donne du bois comme ressource.» C'est pourquoi Christian Kleiber et son équipe ont entrepris de reboiser. Ils ont planté les nouveaux arbres comme sur un échiquier, dans un périmètre de 10 mètres sur 10. «Chaque carré accueille une essence différente, afin d'éviter de perdre à nouveau de grandes surfaces en cas de problème.» L'équipe a également rapproché les plantes pour les inciter à prendre plus rapidement de la hauteur et avoir ainsi suffisamment de lumière. «Nous saurons si ces ef-

forts portent leurs fruits dans les 30 prochaines années.»

Sur le chemin du retour au centre forestier, Christian Kleiber montre un vieux chêne. «Nous l'avons délibérément laissé pour le pic mar, une espèce menacée. La forêt n'est pas juste une zone de détente pour nous, humains, elle est avant tout un habitat essentiel pour la faune et la flore.»

BON PLAN



► Au début de la randonnée, les murs du fort romain de Kaiseraugst se dressent au cœur du quartier. Construit pour protéger la frontière nord de l'Empire romain des attaques germaniques, il compte parmi les monuments les plus importants encore visibles de l'ancienne colonie romaine Augusta Raurica. On peut le visiter.

Au fil de l'eau vers la forêt bâloise du Hardwald

► Kaiseraugst – Birsfelden, Hard

Plus d'informations sur la proposition de randonnée n° 2244 sur suisse-rando.ch



Ouvrir la carte



◆ Randonnée

🏠 Faible T1

🕒 2 h 15 min ↔ 9 km

📏 120 m ↘ 115 m

📅 Avril à août



RENCONTRÉ

LE LONG DE LA FRONTIÈRE CANTONALE (LU/BE)

Texte: Patricia Michaud

QUI?

Oliver Imfeld aime bouger. Que ce soit en train, dans le cadre de ses activités professionnelles de pilote de locomotive pour les CFF. Ou aidé de ses jambes, à vélo ou en courant dans la nature, en général sur de longues distances. Voire en combinant les deux, «par exemple transports en commun et randonnée», souligne l'ex-triathlète âgé de 51 ans.

QUOI?

En juin 2020, cet habitant de Sursee (LU) a longé la totalité de la frontière de son canton d'adoption à la force des mollets et des bras. Un défi relevé en quelque 26 heures, réparties sur deux jours. Baptisé «Grenz-Tour Luzern», il a permis de récolter 7640 francs au profit des Luzerner Wanderwege, ce grâce à un système de parrainage.

OÙ?

Le canton de Lucerne jouxte ceux de Nidwald, d'Obwald, de Berne, d'Argovie, de Zoug et de Schwytz. Le «Grenz-Tour Luzern» comportait plus de 340 kilomètres, pour un total de 13 600 mètres de dénivelé. Soit 10 kilomètres de nage, 42 kilomètres de course à pied et 288 kilomètres de VTT et vélo de course. L'aventure d'Oliver Imfeld a débuté à Kehrsiten et s'est achevée à Hammetschwand.

POURQUOI?

Trois ans plus tôt, deux Lucernois s'étaient déjà adonnés à une expérience similaire, qui incluait néanmoins du kayak et s'étendait sur quatre jours. «Je me suis demandé s'il était possible de boucler le tour en deux jours», rapporte Oliver Imfeld. «Je me suis aussi dit qu'après cela, je serais enfin un «vrai» Lucernois», plaisante ce natif du canton d'Obwald.



Le Brienzgrat fut l'occasion pour Oliver Imfeld de retrouver tous ses moyens. La frontière avec le canton de Berne serpente sur cette crête exigeante.

QUELS FURENT LES PLUS BEAUX MOMENTS?

Durant ses deux jours le long de la frontière, le sportif a découvert de nombreux itinéraires de randonnée attractifs, parfois hyper courts, parfois peu connus du grand public. Il a sectionné son expédition en 23 tronçons, auxquels il a par la suite attribué une note – sur une échelle de 1 à 10 – en fonction de leur attractivité. Ont obtenu 9,5 les étapes Greppen–Räbalp–Chänzeli–Rigi Staffelhöhe, ainsi que Rigi Staffelhöhe–Rigi First–Hinder Dosse–

Fälmisegg–Vitznau. Quant à la note suprême, elle a récompensé les tronçons Brienzler Rothorn–Allgäu Lücke et Obermatt–Hammetschwand. «Alors que je venais de faire face à ma première crise de démotivation au sommet du Brienzler Rothorn, la superbe crête alpine Brienzgrat m'a rendu tous mes moyens.» Le tronçon final du «Grenz-Tour Luzern», empruntant le chemin des falaises pour atteindre le sommet du Bürgenstock, offre pour sa part «l'un des plus beaux panoramas du pays».

Ponts et passerelles pour la Suisse



Nature, détente, activité physique: la randonnée ouvre de nouvelles perspectives. La Mobilière Suisse Société Coopérative est partenaire principal de Suisse Rando. Jusqu'à présent, nous avons soutenu financièrement l'assainissement de 77 ponts et passerelles. Nous contribuons ainsi à préserver l'attrait et la sécurité du réseau de sentiers pédestres. Pour que la pratique de la randonnée permette, à l'avenir également, de découvrir de nouveaux horizons.

mobiliere.ch/rando

Quoi qu'il arrive, nous nous engageons pour l'avenir de la Suisse.

la Mobilière

Agir ensemble

par Florian Knapp

Restauration des chemins de randonnée, élimination des plantes envahissantes: les travaux d'intérêt général ne sont pas seulement une source de satisfaction. Ils renforcent aussi la cohésion sociale.

Arracher des néophytes ou restaurer un chemin de randonnée? Ce qui semble peu attrayant de prime abord a enchanté Thomas Fleischli, collaborateur à la Mobilière. Assisté de collègues, il s'est employé à rendre un chemin de randonnée à Risch-Rotkreuz de nouveau praticable. La Mobilière accorde jusqu'à deux journées par an aux collaboratrices et collaborateurs des sites de Direction afin qu'ils accomplissent une mission d'intérêt général. «J'ai beaucoup apprécié de faire une activité physique, ça change du travail au bureau. À la fin de la journée, j'étais éreinté mais en même temps très satisfait», déclare Thomas Fleischli.

Des travaux qui renforcent les liens

Une autre équipe a eu pour tâche d'arracher des plantes exotiques dans une forêt bernoise, sous la conduite de spécialistes. En ligne de mire: la verge d'or et la vergerette. Les attentes de Christoph Müller Berva, collaborateur de Protekta, une filiale de la Mobilière, sont satisfaites: «Le Corporate Volunteering, une forme d'engagement social soutenu par l'entreprise, est une idée formidable. J'espère que grâce à cette offre, d'autres prendront aussi goût aux travaux d'intérêt général.» Unir leurs efforts pour arracher les mauvaises herbes a aussi permis aux membres de l'équipe de se connaître autrement et d'être plus soudés.

Un engagement précieux

Les engagements en faveur de la nature, d'associations, de services d'aide à la personne ou de fonctions de milice politique sont précieux, tant pour les personnes qui les assument que pour la communauté. Ils sont le dénominateur commun autour duquel des individus se rassemblent, œuvrent pour une même cause et contribuent à rendre la société plus forte.



Des collaboratrices et collaborateurs de la Mobilière restaurent un chemin de randonnée à Risch-Rotkreuz.



Une équipe de la Mobilière arrache des plantes exotiques dans la région bernoise.

Engagement sociétal de la Mobilière

Partenaire principal de Suisse Rando, la Mobilière s'implique de diverses manières en faveur de la Suisse au travers de son engagement sociétal: elle soutient et lance des projets dans les domaines de la culture, du développement durable et de l'économie. Plus d'informations sur [> mobiliere.ch/engagement](https://www.mobiliere.ch/engagement)

LA VALLÉE DES HOMES D'ENFANTS



Vue de la Dachsflue sur la vallée d'Ägeri, avec Unterägeri et Oberägeri.

Texte et photos: Angelika Imhof

Le village d'Unterägeri jouit d'une situation idyllique: à 729 mètres d'altitude, à l'extrémité ouest du lac d'Ägeri, au bord de la Lorze et au pied du massif du Rossberg qui, avec le Wildspitz, possède le plus haut sommet du canton de Zoug. Un tel paysage doit être bon pour la santé. C'est clairement ce que pensaient les médecins des deux siècles derniers en fondant de nombreux homes d'enfants dans la vallée d'Ägeri, dédiés à la guérison et au repos de ces derniers. En 1934, Unterägeri comptait douze homes d'enfants et un sanatorium

doté d'un service pédiatrique. Jusqu'à 600 enfants y ont séjourné quelque temps en cure, pour une population locale de 3000 têtes.

Aujourd'hui, cette période remplie d'enfants n'est plus vraiment perceptible. En effet, les 50-54 ans constituent désormais le plus grand groupe de population du village (état: 2022). Le home d'enfants Bossard-Hürlimann est l'un des rares qui existe encore. Fondé en 1896 dans l'ancienne Kirchgasse (aujourd'hui Zugerstrasse 15), il était destiné aux «jeunes anémiques des villes». L'institution gagne rapidement en popularité,

accueillant bientôt les premiers hôtes d'Europe, et même des Etats-Unis à partir de 1908. Alors que la plupart des autres établissements disparaissent progressivement à partir des années 1960, la demande ayant diminué en raison de facteurs tels que l'amélioration de la prévention, les progrès médicaux et les évolutions sociales, l'ancien home d'enfants s'adapte avec succès aux nouveaux besoins. Il est aujourd'hui dirigé par la quatrième génération sous le nom d'Ecole privée Bossard, spécialisée dans l'encouragement du langage.

COUP D'ŒIL SUR UNTERÄGERI (ZG)

TRAGIQUE ACCIDENT D'AVION

En 1926, une petite panne contraint un biplan militaire à atterrir d'urgence au sud d'Unterägeri. Les habitantes et habitants se rassemblent avec curiosité autour de l'avion, un tel événement n'étant pas banal. Lors d'une nouvelle tentative de décollage sur la Wilbrunnenstrasse, l'avion dévie toutefois de la piste et blesse mortellement trois garçons. Aujourd'hui encore, une colonne de marbre sur le chemin de randonnée commémore la mort tragique de ces enfants.



Colonne commémorative.

DES SAUCISSES À L'ITALIENNE

Au numéro 12 de la Zugerbergstrasse se dresse une maison discrète dont les côtés sont recouverts de lierre, construite en 1893 par le boucher Albert Iten. Il l'utilise alors pour produire des charcuteries comme le salami, les salametti et la mortadelle. La fabrique de salami devient rapidement connue dans les environs et s'établit comme la «première fabrique de ce secteur en Suisse, tout en étant la plus grande et la plus performante», selon son propriétaire.



Une fabrique de salami plutôt discrète.

LES DOUX DÉLICES DE L'AUBERGE



Vivement recommandé: le pain d'épices.

L'auberge de montagne Brandalp se trouve au point culminant de la randonnée, juste à côté du Brandhöchi. Elle est entourée d'un bas marais de grande valeur écologique, la réserve naturelle de Rosallmig, où le pipit des arbres et le coucou se sentent à l'aise. Le restaurant est ouvert de mi-mai à fin octobre.

➤ brand-alp.ch

Sur les hauts du lac d'Ägeri

▶ Unterägeri, Zentrum – Unterägeri, Zentrum

Plus d'informations sur la proposition de randonnée n° 2245 sur suisse-rando.ch



Ouvrir la carte



— Randonnée de montagne

🏠 Moyen T1

🕒 4 h 10 min ↔ 14 km

📏 470 m ↕ 470 m

📅 Mai à octobre



UNE RIVIÈRE QUI COMPTE



L'Allondon a créé une zone alluviale d'importance nationale.

Texte et photos: Miroslaw Halaba

Pour les amoureux de la nature, l'Allondon et son vallon sont une forte référence. Partant de France pour se jeter dans le Rhône, cette rivière de l'Ouest genevois a fait naître une zone alluviale d'une grande richesse biologique qui lui confère une importance nationale. Animatrice des centres nature Pro Natura Genève, Mélanie Pesse explique: «C'est l'une des dernières rivières sauvages du canton. Ses berges n'ont pas été artificialisées, ce qui a favorisé la création de

nombreux milieux naturels d'une grande biodiversité.»

Pour s'en convaincre et pour mesurer l'attrait que ce cours d'eau exerce auprès du public, rien ne vaut une randonnée le long des berges de l'Allondon. Géré par la section genevoise de Pro Natura, un centre nature accueille chaque année des centaines d'enfants, ainsi que les particuliers qui viennent découvrir les richesses du vallon. Un parcours didactique a été consacré à la faune et à la flore et aux règles à respecter pour la préserver. Un

peu plus loin, un camping, que le chemin de randonnée évite en partie, contribue aussi à la fréquentation du lieu.

Pour Mélanie Pesse, la cohabitation entre les diverses activités «se passe assez bien». Des règles pour la maintenir, qui ont été mises en place au fil des ans et des «ambassadeurs nature», sensibilisent le public aux enjeux biologiques. La représentante de Pro Natura note toutefois que les gens qui viennent là pour les loisirs recherchent aussi la tranquillité qu'offre le cadre naturel.

COUP D'ŒIL SUR DARDAGNY (GE)

MODERNITÉ SURPRENANTE

Bien que Satigny soit la plus grande commune viticole du canton de Genève, on est frappé en traversant le village par le modernisme de ses bâtiments, notamment aux alentours de la gare. Comme le note Robert Preisig, du groupe d'histoire local, c'est l'arrivée du chemin de fer au XIX^e siècle qui a donné naissance à un quartier commerçant. S'adaptant aux besoins de mobilité, le quartier continue de se développer. Ainsi, quelque 60 nouveaux logements et des commerces seront construits à l'horizon 2027.



Autour de la gare de Satigny

UN CHÂTEAU À QUATRE TOURS

Randonneuses et randonneurs ne manqueront pas d'admirer le château et son jardin, situés au cœur de Dardagny. Siège de la mairie, cette magnifique bâtisse résulte de la réunion, à partir de 1655, de deux maisons fortes. Ce château rectangulaire se caractérise par quatre tours carrées. Faute d'entretien, il a failli être démoli vers 1915.



Le château de Dardagny

BELLE VARIÉTÉ DE VINS

Profitant de la fraîcheur du Rhône, le vignoble de Dardagny est intéressant à plus d'un titre. «Il est facile d'accès en transports publics et il offre deux itinéraires didactiques», explique Jonathan Brunet, de Genève Terroir. Il propose des vins très diversifiés que l'on peut notamment déguster dans un petit caveau ouvert en fin de semaine près de la gare.

Nature sauvage, nature cultivée

► Dardagny, château – Satigny

Plus d'informations sur la proposition de randonnée n° 2246 sur suisse-rando.ch



Ouvrir la carte



◆ Randonnée

- Moyen T1
- 3 h 11,5 km
- 305 m 320 m
- Avril à octobre
- Convient aux familles



Randonnée **insulaire**

En trois jours, la Grande Traversata Elbana (GTE) permet d'admirer toute la diversité grandiose de l'île d'Elbe: plaines proches de la côte, vastes forêts et montagnes à la fraîcheur agréable, avec vue sur la mer de tous les côtés.

Le premier jour, à la Cima del Monte, avec vue sur la baie de Portoferraio.



Texte et photos: Heinz Staffelbach

« Allora, mes amis, un' ultimo caffè? », propose Michele, le guide. Le calme règne, tôt le matin à Cavo.

D'autant plus maintenant, à la mi-avril, où les touristes sont encore rares sur l'île d'Elbe. Heureusement, l'Osteria Mokambo est déjà ouverte et le petit quatuor de randonnée auquel l'auteur de cet article appartient s'accorde encore une fois un espresso et une douceur. Cela ne peut pas faire de mal, car la randonnée du jour doit durer environ sept heures.

Il s'agit de la première étape de la grande randonnée Grande Traversata Elbana (GTE). A l'aide d'un grand panneau d'information, Michele présente les trois étapes et leur tracé du nord-est de l'île aux côtes du sud-ouest. Michele a lui-même participé à la création de nombreux tronçons et à la signalisation des chemins. Pendant la randonnée, il pointe régulièrement du doigt des plantes en bord de chemin – ciste, lavande papillon ou anémone des jardins – et explique comment elles peuvent être utilisées en cuisine ou comme remèdes. Après un peu plus d'une heure de marche, le Monte Grosso, qui culmine à 344 mètres d'altitude, est atteint. Marcher sur les crêtes d'une île de petite taille et voir la mer presque tout autour, ainsi que l'Italie continentale à l'est et la côte corse au loin, à l'ouest: voilà pourquoi la GTE est fascinante.

UN BAIN PARFUMÉ

A cela s'ajoute la floraison intense au printemps. Cette mer de fleurs se perçoit souvent encore davantage les yeux fermés, en passant par exemple doucement la main sur du romarin, puis en portant ses doigts à son nez ... Quel parfum puissant ... Il révèle une note d'épicéa, mais aussi de camphre, à la fois plein de caractère et harmonieux. Un peu plus loin sur le chemin se trouve de la lavande papillon, avec sa fraîcheur balsamique et ses notes boisées. Le voyage olfactif prend une autre dimension plus tard dans l'année. En avril et mai, le spartier à tiges de jonc fleurit et répand un doux parfum évoquant le jasmin sur le maquis. Le ciste de Montpellier, blanc comme la neige, fleurit aussi à de nombreux endroits à cette période. Au nez, il déploie un parfum sucré et légèrement résineux, avec des notes discrètes de miel et d'agrumes.

LA DISPARITION DES FORÊTS

La végétation de cette île, qui s'étend sur environ 18 kilomètres sur 30 au large de la côte toscane, n'a de loin pas toujours ressemblé à celle d'aujourd'hui. Il y a des milliers d'années, Elbe était presque entièrement recouverte d'immenses chênes verts pouvant atteindre 20 mètres de haut. Mais

à partir de l'an 2000 av. J.-C., elle a subi le même sort que la plupart des régions du bassin méditerranéen: les arbres ont été abattus pour chauffer les maisons, construire des bateaux et alimenter les fours des mines de minerai. Peu à peu, la forêt a disparu et a cédé la place à des broussailles de 2 à 4 mètres de haut, le maquis. Sont ensuite arrivés les animaux de pâturage, qui ont continué à dégrader le maquis lorsque leur présence était trop intensive, donnant naissance à la garrigue. Seuls les arbustes bas survivent dans celle-ci et la plupart d'entre eux peuvent se protéger du pacage et des incendies. Aujourd'hui néanmoins, l'île d'Elbe compte à nouveau de vastes zones boisées de pins parasols, de pins maritimes et de pins d'Alep.

LE MEILLEUR MOMENT

L'admiratrice des plantes et le randonneur veulent avant tout savoir une chose: quel est le meilleur moment pour profiter du printemps en fleurs sur l'île d'Elbe? La période de floraison est assez longue. Plus de 100 espèces s'épanouissent dès le mois de mars. En avril, ce chiffre passe à plus de 200 et atteint son maximum en mai, avec près de 300 variétés. En juin, on dénombre certes encore plus de 200 espèces, mais il faut aussi s'at-

tendre à connaître des journées chaudes et à suer abondamment. L'île a beaucoup à offrir aux fans d'orchidées, puisqu'on recense plus de 40 espèces.

De nombreuses fleurs et plantes de l'île d'Elbe sont utilisées par l'être humain depuis longtemps. Près de 90 espèces ont des vertus curatives scientifiquement prouvées et quelque 60 variétés sont utilisées dans la cuisine elboise. Le calament népéta, le laurier, la menthe odorante ou le romarin sont des herbes très appréciées, tandis que d'autres servent à fabriquer de la confiture, de la liqueur ou du sirop.

UNE CONCLUSION ALPINE

Il est maintenant midi, le troisième jour, et le col du Monte Capanne, à 839 mètres d'altitude, est atteint. Un vent froid pousse les bancs de nuages au-dessus du paysage rocheux et le groupe se met à l'abri derrière quelques gros rochers pour pique-niquer. Malgré tout, la descente vers Pomonte reste pour beaucoup un moment fort de cette randonnée de trois jours. Le chemin descend progressivement dans un paysage de maquis brut parsemé de rocs isolés. Sur un petit haut plateau, quelques vieux caprili sont visibles. Il s'agit de cabanes en pierre en forme de dôme où les chevrières et chevriers ras-



Anémone étoilée des jardins



Genêt d'Espagne



Glaïeuls d'Italie

semblaient leurs animaux, les trayaient et fabriquaient du fromage. La mer scintille sous le soleil de l'après-midi lors de l'arrivée à Pomonte, dont la douceur de bord de mer est appréciable.

Heinz Staffelbach prétend être sportif, mais il s'est étiré le tendon d'Achille lors d'une simple randonnée en raquettes peu avant ce voyage. Grâce aux étirements, il est tout de même parvenu à Pomonte. Et Pomonte serait aussi son lieu de prédilection si le biologiste, photographe et écrivain avait besoin d'une pause loin de tout ...



Ciste de Montpellier

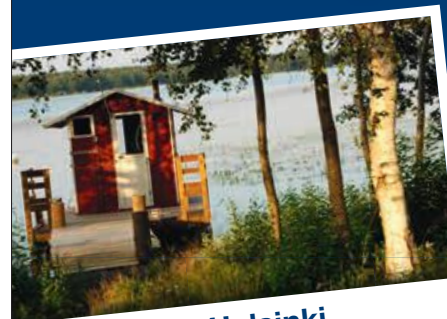
BON À SAVOIR



Une grande randonnée de trois jours est assurément la meilleure façon de découvrir l'île d'Elbe et toutes ses facettes. La Grande Traversata Elbana (GTE) traverse l'île et mène de son extrémité nord-est, à Cavo, à sa côte ouest, jusqu'à Pomonte (Patre-si peut être un autre point d'arrivée à l'ouest, mais la distance totale est un peu plus longue). Tous les paysages sont ainsi parcourus: vignobles, vallées ombragées, forêts de pins clairsemées et montagnes escarpées grimant à plus de 1000 mètres d'altitude. Le plaisir n'est pas en reste, avec de délicieuses spécialités de la cuisine locale, de bons vins et des villages et villes pittoresques. Un bain rafraîchissant dans la mer est également possible à plusieurs reprises au cours de cette randonnée. Les collines et les montagnes offrent souvent des vues fantastiques sur la mer des deux côtés de l'île. C'est au printemps que la randonnée sur l'île d'Elbe est la plus belle: les températures sont alors agréables, tandis que les champs et le maquis revêtent leurs plus beaux atours floraux.

- ▶ **Accès:** En train jusqu'à Piombino Marittima, puis en ferry jusqu'à Portoferraio, hôtels à Portoferraio.
- ▶ **1^{er} jour de randonnée:** Prendre l'aliscafo (bateau à moteur) de Portoferraio à Cavo. Suivre ensuite la GTE via la Cima del Monte (515 m) et, au Monte Castello, via les chemins 205, 218 et 225 jusqu'à Porto Azzurro. Longueur: 20 km, 930 m de montée et 930 m de descente, env. 7 heures, degré de difficulté T3. Hébergement: à Porto Azzurro (nombreux hôtels).
- ▶ **2^e jour de randonnée:** De Porto Azzurro, prendre le chemin 209 ou 210 pour revenir à la GTE et rejoindre Sant'Ilario via Colle Reciso et Colle di Procchio. Longueur: 24 km, 920 m de montée, 770 m de descente, env. 7 heures, degré de difficulté T2. Hébergement: à Sant'Ilario.
- ▶ **3^e jour de randonnée:** De Sant'Ilario, revenir à la GTE et se rendre jusqu'à Pomonte via Monte Perone et le col Le Filicaia. Longueur: 13 km, 720 m de montée, 870 m de descente, env. 6 heures, degré de difficulté T2. Hébergement: à Pomonte ou retourner à Portoferraio en bus.
- ▶ **Infos supplémentaires:** GTE avec le bon tracé: caielba.it
- ▶ **Bonne carte en ligne:** application Avenza, avec carte «Isola d'Elba – Carta ufficiale del Parco – 4LAND 2022»
- ▶ **Office du tourisme de l'île d'Elbe:** visitelba.info

Wandern im Norden



Lapland & Helsinki

14.–24. Juni 2025
ab CHF 3690



Irlands Nordwesten

15.–22. Juni & 27. Juli – 03. August 2025
ab CHF 2390



Schweden

16.–24. August & 13.–21. September 2025
ab CHF 3790

Mehr Informationen & buchen:
www.imbach.ch/norden



IMBACH

wandern weltweit

Vade retro, petites bêtes!

Par chance, les piqûres d'insectes sont généralement inoffensives sous nos latitudes, mais il est conseillé de bien se protéger contre les tiques et les moustiques. Le test de notre équipe révèle comment éviter la dose de chimie du spray aérosol.



Petite mais féroce: la tique peut transmettre des maladies aux humains.

Texte: Barbara Graber

Les moustiques causent chaque année la mort de quelque 725 000 personnes dans le monde. Alors qu'ici, une piqûre de moustique ne fait souvent que démanger, dans les régions chaudes, le risque de transmission de maladies infectieuses potentiellement graves comme le paludisme ou la fièvre Zika augmente.

Mais les insectes ne sont pas sans danger. En Suisse, on leur doit 53% de tous les accidents déclarés en lien avec des animaux, avant tout des morsures et des piqûres, comme l'indique le site Internet de la Caisse nationale suisse d'assurance en cas d'accidents (SUVA). Les conséquences? Surtout des gonflements, des rougeurs et des démangeaisons. De toutes les piqûres de tiques, 10% ont donné lieu à des maladies. Ces quelque 21 500 cas annuels entraînent des coûts d'en-



Moustique commun

viron 20 millions de francs et trois à quatre décès dus à des réactions allergiques graves.

LES MALADIES TROPICALES SE RAPPROCHENT

Dans notre pays, le danger majeur provient de la tique du mouton, *Ixodes ricinus*, connue pour transmettre la maladie de Lyme (borréliose) et la méningo-encéphalite verno-estivale (MEVE).

Parmi les moustiques, la prolifération du moustique tigre et du moustique de brousse, des espèces exotiques invasives, est préoccupante. Ils peuvent transmettre des maladies infectieuses qui, jusqu'à présent, circulaient surtout dans les zones subtropicales et tropicales. Les agents infectieux se rapprochent de la Suisse, des cas de dengue et de fièvre de chikungunya ayant été documentés dans le sud de la France et au lac de Garde. Selon l'Office fédéral de la santé publique, les populations connues en Suisse ne sont pas encore infectées par des virus.

COMMENT SE PROTÉGER

S'il est conseillé de se protéger contre les tiques, même les moustiques inoffensifs peuvent gâcher une randonnée. En matière de protection, on distingue les mesures chimiques, végétales et physiques. Ces dernières, par exemple le port de vêtements longs, devraient si possible être privilégiées par rapport aux mesures chimiques.

Il faut protéger les parties nues par des répulsifs chimiques, qui contiennent des substances aromatiques puissantes repoussant

efficacement ces organismes indésirables. On peut appliquer les produits avec parcimonie, et pas sur les mains, les yeux et la bouche.

Mieux vaut choisir un spray sans DEET, une protection très efficace mais que l'on soupçonne de provoquer des allergies, d'attaquer les fibres synthétiques et le cuir et d'être inopérante contre les tiques. Un autre principe actif, l'icaridine, obtient certes de meilleurs résultats, mais tue en petites quantités déjà les larves d'amphibiens dans l'eau. Le meilleur choix est un spray à base d'huiles essentielles.

Ce spray, on l'appliquera un quart d'heure après la crème solaire, faute de quoi l'odeur de celle-ci masque celle de l'antimoustiques.

ÉVITER LES MOUSTIQUES

On peut aussi moins recourir au spray en choisissant l'itinéraire et la destination pour réduire le risque d'être piqué. Les moustiques ne sont pas matinaux et ne s'activent qu'en fin de journée. S'ils aiment les eaux stagnantes et les endroits humides, frais et sans vent, on n'en voit guère sur les chemins ensoleillés et aérés.

Une bonne protection physique consiste à renoncer aux produits parfumés – crème solaire, shampoing et lessive – et à porter de longs vêtements clairs. Ou encore des textiles au tissage serré à travers lesquels les moustiques ne peuvent pas piquer.

PROTECTION INTÉGRÉE

Des fabricants de vêtements d'extérieur ont trouvé des solutions.

Fjällräven, avec sa matière G-1000, Jack Wolfskin avec le Texashield Pro et Royal Robbins avec la Mosquito Protection Technology misent sur des textiles au tissage serré.

D'autres font confiance à des produits chimiques ou végétaux et leurs promesses varient. Depuis 2024, Craghoppers traite sa ligne Nosilife exclusivement avec de l'huile essentielle d'eucalyptus citronné. La protection tient pendant toute la durée de vie du vêtement. Le fabricant allemand Vaude propose une sélection d'habits qui protègent à la fois contre les insectes et les UV. L'imprégnation végétale au géranol, dérivé de la citronnelle, peut se renouveler avec un spray ad hoc. Pour sa nouvelle ligne Insect Shield, Columbia mise sur un traitement chimique à la perméthrine synthétique, censé durer jusqu'à 70 cycles de lavage.

ÂÏE! QUE FAIRE?

Les moustiques, lorsqu'ils ne sont pas vecteurs d'agents pathogènes, ne laissent heureusement qu'une piqûre qui démange. En cas de symptômes tels que frissons, fièvre, douleurs articulaires et vomissements, on consultera un médecin.

La pharmacie de voyage doit contenir des produits de traitement des piqûres: pommade anti-histaminique, gel rafraîchissant, formule homéopathique ou stylo thermique, selon ses goûts. Enfin, la nature a aussi ses astuces. Si l'on n'a rien avec soi, on peut frotter le site de la piqûre avec du plantain lancéolé ou le refroidir. ◆

LES INSECTES: INFOS ET INTOX

La lumière attire les moustiques.

Faux. Si certains insectes comme les mites y sont sensibles, les moustiques n'en font pas partie car ils voient mal. Ils réagissent aux odeurs comme la sueur et le parfum et sont surtout sensibles au dioxyde de carbone (CO₂) que les humains rejettent en permanence.

Citron et lavande éloignent les moustiques.

Controversé. Les huiles essentielles, dont celles d'eucalyptus, de menthe poivrée, de mélisse, de santal et de cèdre, sont considérées comme des moyens doux de repousser les insectes. Leur arôme masque l'odeur corporelle et plaît moins aux insectes.

Les moustiques aiment le sang sucré.

Faux. Il n'existe pas de sang sucré. C'est probablement la composition de l'haleine et de la sueur d'une personne qui sont déterminantes. Les personnes du groupe sanguin O seraient piquées plus souvent que celles des groupes A ou B, mais les femmes ne le sont pas plus que les hommes.

Certains vêtements protègent bien des moustiques.

Vrai. Les insectes aiment surtout les habits sombres. On choisira une couleur claire pour les vêtements à manches longues, les pantalons longs et les chaussettes.

La vitamine B1 agit contre les moustiques.

Controversé. La vitamine B1, ou thiamine, a une odeur caractéristique qui repousserait les moustiques, mais son efficacité n'est pas prouvée scientifiquement.

Bracelet antimoustiques, répulsif sonore et lampe UV.

Controversé. Ces produits ne montrent aucun effet lors de tests.

Davantage de piqûres si l'on boit de l'alcool.

Vrai. En effet, la consommation d'alcool entraîne la dilatation des vaisseaux sanguins sous la peau, ce qui permet de dégager plus de chaleur et d'être plus vite repéré par les insectes. L'alcool stimule aussi le processus de transpiration, que les moustiques adorent.



IMPRÉGNÉE D'HUILE D'EUCALYPTUS CITRONNÉ

La veste polaire légèrement isolante traitée à l'huile essentielle d'eucalyptus citronné a des aspects pratiques: grandes poches des deux côtés, manches avec fentes discrètes pour les pouces, zips avec tirettes. «On ne sent pas du tout le traitement à l'huile. Un bon choix pour la randonnée.»

► craghoppers.com



«Je trouve la veste très légère et agréable à porter. La protection insectifuge est un bon petit plus.»

Vera In-Albon,
communication numérique

Craghoppers
Nosilife Anya
Protection: végétale
Matière: polyester
(dont 42% recyclé)
Prix: CHF 105.–



PROTECTION VÉGÉTALE

Cette chemise légère en polyester recyclé est traitée avec Greenfirst, une imprégnation dont la substance active végétale, le géraniol, protège contre les insectes. Le testeur s'y sent à l'aise: «Le tissu est un peu raide au début, mais il s'assouplit rapidement.»

► vaude.com



«D'habitude, je ne porte pas de chemise, mais celle-ci, disponible en version manches longues ou courtes, peut efficacement protéger du soleil et des insectes.»

Michael Dubach,
cartographe

Vaude Rosemoor II
Langarmshirt
Protection: végétale
Matière: polyester
recyclé
Prix: CHF 90.–



LÉGÈRETÉ ET TISSAGE DENSE

Même la fine trompe d'un moustique traverse difficilement la blouse en polyester au tissage serré. Pour la testeuse, cette blouse légère et aérée est très confortable. La poche zippée en bas à droite est pratique. La blouse se porte comme couche intermédiaire ou de base s'il fait chaud. «Je n'ai d'abord pas compris comment elle pouvait protéger contre les insectes. Les informations pourraient être un peu plus détaillées.»

► royalrobbins.com



UNE CHEMISE POLYVALENTE

Les manches sont faciles à retrousser et à fixer et les trois poches poitrine permettent de ranger les petits objets. «Le tissu est très technique au toucher. Je le trouve un peu désagréable sur la peau», estime le testeur. La chemise est traitée avec de l'huile essentielle d'eucalyptus citronné, ce qui est bien expliqué sur l'étiquette en carton.

► craghoppers.com



UNE FONCTION DE BARRIÈRE

Le tissu en polyester au tissage très serré offre une barrière naturelle contre les piqûres de moustiques, ce qui a un prix, pour notre testeuse: «Pour moi, le tissu est désagréablement rigide, bruyant et peu respirant.» Les deux poches poitrine qui se ferment sont pratiques. On peut relever le col et le fermer hermétiquement par un bouton au niveau du cou.

► jack-wolfskin.ch



CHIC SUR LES CHEMINS

Pas de fioritures pour cette chemise, mais elle a du style. Et le tissage serré du polyester recyclé fait barrage aux moustiques. «Je trouve le tissu léger, doux et très agréable à porter. Malgré la transpiration, la chemise ne dégage pas d'odeur déplaisante», conclut le testeur. Un bon modèle lorsqu'il fait chaud, pour une randonnée comme pour les loisirs.

► royalrobbins.com



«Agréable à porter, avec une protection anti-insectes très subtile que l'on ne remarque pas sur la peau.»

Angelika Imhof,
rédactrice



«La chemise, très légère et fine, semble plus adaptée aux climats chauds qu'à la randonnée. Un t-shirt en mérinos me paraît plus approprié.»

Michael Roschi,
directeur



«Je trouve le tissu désagréable et le prix trop élevé, mais j'ai aimé le fait que le col relevé protège bien le cou.»

Evelyne Zaugg,
responsable de la
recherche de fonds



«Ma fille de 15 ans m'a demandé au petit-déjeuner pourquoi j'étais si chic ce matin. Elle a été étonnée d'apprendre que j'allais faire de la randonnée.»

Rémy Kappeler,
rédacteur en chef

Royal Robbins Expedition Pro 3/4 Sleeve
Protection: physique
Matière: polyester recyclé
Prix: CHF 110.–

Craghoppers Adventure Langarmshirt III
Protection: végétale
Material: polyester, partiellement recyclé
Prix: CHF 130.–

Jack Wolfskin Barrier Longsleeve Shirt
Protection: physique
Matière: polyamide, lyocell, viscose
Prix: CHF 149.–

Royal Robbins Amp Lite II Longsleeve
Protection: physique
Matière: polyester recyclé
Prix: CHF 110.–

SUR LE
MARCHÉ

PRATIQUÉ



À BASE DE MENTHE ET DE HARICOTS

Le R5 Greenmint Shirt Long de Radys est composé à 100% de matériaux renouvelables: le t-shirt fonctionnel est fabriqué en fibres de cellulose avec des extraits de menthe. Pour une plus grande longévité, il est complété par 18% de fibres de polyamide issues de graines de ricin. Son atout: la matière ne gratte pas la peau et possède des propriétés antibactériennes, qui inhibent notamment les odeurs. Prix: CHF 100.–

➔ radys.swiss

DES LUNETTES QUI S'ADAPTENT

De lunettes transparentes claires à lunettes de soleil: les verres des lunettes de sport Rev de React s'assombrissent en une fraction de seconde, puis reviennent à leur état clair. Ils le font grâce à l'énergie solaire et sans batterie. Il est possible de choisir parmi différentes couleurs de verres et de demander une correction chez un opticien. Désormais, les lunettes sont également disponibles en modèle avec monture continue.

Prix: CHF 339.–

➔ react-swiss.com



BRAVER TOUS LES TEMPS

Avec la Mountain Jacket Style Blaueis de Schöffel, la météo peut bien faire ce qu'elle veut. La veste trois couches imperméable est fabriquée à partir d'une matière bi-stretch et d'une membrane Dermizax. Leur respirabilité, la fermeture éclair bidirectionnelle et la ventilation sous les bras permettent de réguler facilement la température. Prix: CHF 359.–

➔ schoeffel.com



QUAND L'ART PREND L'AIR

En Suisse orientale, il est possible d'admirer les œuvres d'art de Drü Egg sur les façades des maisons et dans un café branché. Désormais, les illustrations de l'artiste saint-gallois figurent également sur des vêtements de Rukka. L'image qui orne le devant du t-shirt fonctionnel Rafi est riche en détails et comprend aussi de nombreuses scènes de randonnée. Prix: CHF 35.–

➔ rukka.ch



À VOS PANTALONS!

L'aventure peut commencer avec le Lite Standard Zip-Off Pant: ce pantalon de randonnée de Haglöfs est en grande partie fabriqué en polyamide recyclé, très léger et résistant. Respirant, le pantalon à jambes amovibles assure aussi une grande liberté de mouvement. Les deux poches avant et la poche à fermeture éclair sur la cuisse offrent beaucoup de place pour ranger les cartes d'excursions et bien plus encore. Prix: CHF 160.–

➔ alpineoutfitters.ch

BIEN DANS SES CHAUSSETTES

Robustes et durables: c'est ainsi que Darn Tough vante ses chaussettes, disponibles en Suisse depuis peu. Par exemple, la Light Hiker Micro Crew en laine mérinos fine et durable. Les empiècements en filet sur le dessus et le rembourrage du tendon d'Achille assurent un confort optimal. Les chaussettes sont fabriquées dans le Vermont, aux Etats-Unis, et la marque propose une garantie à vie. Prix: CHF 35.–

➔ darntough.ch



CONCOURS

Trois paires de chaussures de marche Lowa à gagner

LA RANDONNÉE met en jeu trois paires de chaussures de randonnée de Lowa pour ses lectrices et lecteurs. La Maddox Pro GTX LO SL est la compagne idéale pour les randonnées, même sur des terrains exigeants. Conçue pour la vitesse et l'agilité, elle associe un design léger à une durabilité robuste. Son amortissement réactif et sa traction améliorée permettent au pied d'avoir le contrôle. Grâce au matériau certes léger, mais durable, le plaisir de pouvoir profiter longtemps de cette chaussure est garanti. Prix par paire: CHF 190.–

- ➔ Participer au concours jusqu'au 1^{er} juin 2025: suisse-rando.ch/concours
- ➔ Informations sur le produit: lowaathome.ch



FULDERA im VAL MÜSTAIR



Idealer Ausgangspunkt für:

Traumhafte Wanderungen in der Biosfera Val Müstair, im Schweizer Nationalpark und im benachbarten Vinschgau im Südtirol. Beachten Sie unser Aktivprogramm unter www.hotel-staila.ch/aktivitäten

Ausgezeichnete Küche mit regionalen Bio- und Fleischprodukten sowie Bündner Spezialitäten.

Hotel Landgasthof Staila Fuldera

Via Cumünala 27, 7533 Fuldera
Telefon +41 (0)81 858 51 60
info@hotel-staila.ch, www.hotel-staila.ch



POSCHIAVO ... das Unerwartete!

Poschiavo „Hiking“

Wanderwoche mit Claudio Zanolari
Bergwandern in der Valposchiavo. Entdecken Sie die Vielfalt dieses Tales, durch welches die Berninabahn ihre Schlingen zieht.
14.-20.09.2025 ■ DZ : 1120.00 ■ EZ : 1240.00

Poschiavo „Relax ■ **RELAX XL“

*2 oder **6 Nächte mit feinen Abendessen,.... Datum, frei wählbar. Erleben Sie hautnah die atemberaubende Bergwelt des Valposchiavo!
*DZ = 368.00 ■ *EZ = 408.00
**DZ = 848.00 ■ **EZ = 968.00

Poschiavo „Wine“

2 Rebbergwanderungen, Weinkellerbesichtigungen, Degustationen, feine/typische Abendessen,....
21.-24.09. ■ 02.-05.10. ■ 16.-19.10.2025

Für weitere Informationen über unsere Angebote stehen wir Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung

ALBERGO CROCE BIANCA ***

Fam. Zanolari ■ CH - 7742 Poschiavo
Tel + 41 81 844 01 44 ■ www.croce-bianca.ch



HOTEL CENTRAL

★★★ SUPERIOR

GR

Baurorcha 19 - Valchava
info@centralvalchava.ch - T +41 81 858 51 61

Mitten im traumhaften Wander- und Schneeparadies von Val Müstair beim Schweizer Nationalpark bietet Ihnen das beliebte Hotel Central vielfältige Tourenwochen im Sommer und im Winter an. Geniessen Sie die Gemütlichkeit und den Komfort unserer 20 alpin, modern eingerichteten Zimmer in Lärchen- und Arvenholz. Erholen Sie sich zwischendurch in unserer kleinen Wellness-Oase und lassen Sie sich verwöhnen von unserer Küche mit regionalen Bio- und Fleischprodukten aus dem Biosfera Val Müstair. Weitab jeder Hektik erleben Sie bei uns noch den Zauber der Ruhe, Einfachheit und Gastfreundschaft. Ihr Gastgeber Andreas Pobitzer gibt Ihnen gerne weitere Auskünfte.

Gruppenpreise auf Anfrage.





TREKKING DANS LES ALPES

... de refuge en refuge avec Eurotrek.

Avec nous, prenez de la hauteur. Eurotrek Alpin vous propose les plus beaux treks helvétiques en refuge pour découvrir les montagnes suisses d'en haut. Après avoir marché de refuge en refuge, vous pourrez vous détendre dans votre hôtel charmant.

»

Informez-vous sur nos circuits de trekking !
www.eurotrek.ch/alpine





044 316 10 00 | eurotrek@eurotrek.ch | www.eurotrek.ch

Facile de ne rien oublier



Rendez-vous dans le shop:
shop.suisse-rando.ch

La randonnée, ça creuse, d'où l'importance d'emporter un pique-nique de randonnée nourrissant. Pour ne rien oublier lors de ses achats, le mieux est de se faire une liste de courses: banane, pomme, noix, chocolat et barres de céréales fournissent de l'énergie en chemin. Il suffit ensuite de fixer l'étiquette avec les aimants en forme de losange au réfrigérateur et de la glisser dans son sac lors des prochaines courses. A nouveau dispo-

nibles: les losanges magnétiques mesurent 3 centimètres sur 5 et sont pourvus d'un aimant puissant au dos. Vos affaires en suspens n'ont qu'à bien se tenir.

Les lectrices et lecteurs de LA RANDONNÉE bénéficient d'une remise de 20% sur l'achat des losanges magnétiques de Suisse Rando et paient ainsi CHF 15.20 au lieu de CHF 19.-, hors frais de port. Offre valable dans la limite des stocks disponibles.

POURQUOI DONC ...

... les noms des destinations de randonnée
diffèrent-ils parfois?



La réponse d'Adrian Wüest, responsable technique adjoint des Luzerner Wanderwege:

«Cela ne devrait en principe pas être le cas. Les noms de lieux sur les indicateurs de direction se basent sur les cartes nationales à l'échelle 1:25000. Avec une carte papier entre les mains, il n'y a pas vraiment d'ambiguïtés. Les cartes en ligne de map.geo.admin.ch, avec leur fonction de zoom, peuvent pour leur part prêter à confusion. En fonction de l'échelle, les noms des lieux peuvent varier.

Parfois, la population locale utilise une orthographe différente de celle des indicateurs de direction ou prononce autrement le nom d'un lieu. Dans l'Entlebuch, la carte indique par exemple «Rossfuhren», mais les habitantes et habitants disent «Rossfure». A Willisau, il y a un «Honegg», mais il est prononcé «Honig» dans le langage courant. Il y a aussi le cas du Pilate:

le lieu «Kanapee» figurait sur l'indicateur de direction. La population locale sait exactement de quel endroit il s'agit, mais le nom ne figure sur aucune carte nationale. Il a atterri là par inadvertance. Entre-temps, l'indicateur de direction a été remplacé. Il arrive souvent que les gens sur place nous contactent lorsqu'ils pensent qu'un nom est mal orthographié. Cela révèle un certain patriotisme local. Les choses peuvent parfois prendre un tour émotionnel. Il faut donc avoir une règle, sans quoi l'orthographe sur les indicateurs de direction serait très hétérogène. Or, nous en avons près de 7800 dans le canton de Lucerne.

Les indicateurs de direction ont une durée de vie d'environ 30 ans. Il peut toutefois arriver qu'il faille les remplacer plus tôt, par exemple suite à des actes de vandalisme ou à des dommages causés par des véhicules ou des arbres.»

La question ci-dessus émanait de notre lecteur Fredy Helfenstein. Merci beaucoup!

Faites-nous part de vos questions! Celles auxquelles nous répondons ici sont récompensées par un coussin Suisse Rando.
redaction@la-randonnee.ch

Dans la prochaine édition

LA RANDONNÉE 3/2025 sera
en kiosque dès le **5 juin**.



Au pied du Grand Combin (VS)

Majestueux, le Grand Combin et ses glaciers s'élancent vers le ciel entre le val de Bagnes et le val d'Entremont. Les géants de glace en vue, les randonnées passent par un alpage typique de production de raclette, la vallée adjacente isolée du Valsorey et des cultures d'herbes aromatiques régionales.

Chemin historique au Pilate

Un élégant chemin serpente sur le versant sud de la chaîne du Pilate. Il a été construit par des internés polonais durant la Seconde Guerre mondiale. Mais pourquoi?

La base pour les enfants

Chaussures de marche, veste de pluie, quoi d'autre? Pas besoin de dépenser une fortune pour l'équipement des tout-petits, puisqu'il doit être renouvelé presque chaque année. Conseils de parents expérimentés.

Randonnée sauvage

Nature sauvage, sentiers peu empruntés, gorges spectaculaires et rivière impétueuse: un voyage découverte dans le sud de l'Albanie.

EARLY CHECK-IN

| Rise
| with the
| Mountain

MAMMUT





BEATUS

MERLIGEN-THUNERSEE

Wellness- & Spa-Hotel



#beatusmoments

La Spa énergisant

Bienvenue au BEATUS Wellness- & Spa-Hôtel à Merligen, sur les rives du lac de Thoune.

Découvrez les plus beaux sentiers de randonnée dans un cadre montagnard impressionnant – en toute autonomie ou lors d'excursions avec nos guides. Après une randonnée active, détendez-vous dans les bains salins de plein air chauffés à 35 °C. Ou laissez-vous dorloter avec un massage relaxant. Profitez du calme du lac et de l'environnement naturel. Le BEATUS est le point de départ idéal pour allier ces deux expériences. Nous nous réjouissons de vous accueillir!

Votre offre spéciale « la Spa énergisant »

- + 4 nuitées dans la catégorie de votre choix
- + 1 traitements au choix parmi les 3 proposés:
 - **Soin du visage** à 60 minutes
 - **Massage vital au pin arole** à 50 minutes
 - **Massage aux huiles aromatiques** à 50 minutes
- + Accès à l'oasis de bien-être
- + Pension culinaire (buffet de petit-déjeuner, soupe et buffet de salades à midi, table de gâteaux « BEATUS Blechchueche », dîner avec choix de plats)
- + Excursions avec nos guides (du lundi au vendredi)

En chambre à deux lits côté nord dès 2'077.-

En chambre individuelle côte nord dès 1'119.-

Prix par chambre en CHF **incl.** TVA, taxe de séjour et taxe d'hébergement.

Valable au 27 juin 2025 à l'arrivée le dimanche (à l'exclusion des jours fériés)

Réervations:

033 748 04 34 ou welcome@beatus.ch



Berner Oberland