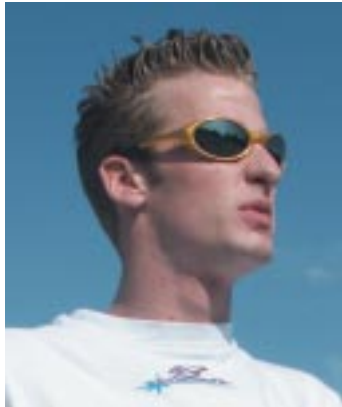


# Jeunesse attitude

par Isabelle Bagnoud

Vincent Rochat, 23 ans, vit à Crans. Roman-photo (voir page suivante) d'une virée en sa compagnie et tuyaux pour la génération montante...

Vincent connaît bien sa station, il y est attaché comme à un vrai morceau de paradis. D'autant qu'il ne manque ni d'idées, ni d'activités, lui qui a contracté le virus du tourisme à la table familiale: «On ne parlait déjà que de ça!» A 23 ans, ce passionné termine sa dernière année à l'Ecole Suisse de Tourisme à Sierre. Etudiant à temps complet et sportif à temps partiel, «je ne pourrais pas vivre sans me dépenser», il dévale les pentes à ski et à snowboard l'hiver, en mountain bike l'été. Et troque parfois la vitesse contre une virée en raquettes sous la pleine lune ou une promenade à pied du côté de Miriougne. Pour Vincent, la station n'a jamais été aussi riche en animations, été comme hiver, et il espère y trouver bientôt un centre sportif, une grande piscine publique et, pourquoi pas, un grand festival de musique fun durant l'été.



*Vincent knows his resort well, he loves it like part of Paradise. Especially as he's not lacking in ideas or activities, having caught the tourism virus at the family table: "They spoke of nothing else!" At the age of 23, this enthusiast is finishing his last year at the Swiss School of Tourism in Sierre. A full-time student and a part-time sportsman, "I couldn't live without spending energy!" He races down the slopes on skis*

*and a snowboard in winter, on a mountain bike in summer and sometimes gives up speeding for a moonlight snow-shoe excursion or a hike around Lake Miriougne. To Vincent's way of thinking, the resort has never before been so teeming with winter and summer activities; he hopes there will soon be a sports centre, a big public swimming and – why not? – a giant summer music festival.*

www.adrenatur.com

## Circuit de nuit

«La vie nocturne est intense en station». Son chouchou pour l'apéro c'est l'**Amadeus** à Montana. Philippe Nicole y fait son show, les soirées sont souvent à thème et la musique est variée. Plus tard, il se rend au bar cubain **Le Punch** à Crans, pour ses cocktails, son cadre havana et sa musique latino au comptoir. A la roulette, Vincent joue peu, mais il apprécie le cadre du **Casino**, «dépayasant pour boire un verre.» Au beau milieu de la nuit, il se laisse happer par la discothèque **Le Baroque**. «Tu y vas pour te faire plaisir, t'éclater, la musique plaît à tout le monde, on s'y sent libre.»

## Night circuit

*Night life is intense in the resort. His favourite spot for an apéritif is the **Amadeus** at Montana. Philippe Nicole puts on his show there, often theme evenings and variety music. Later on, he goes to the Cuban bar **Le Punch** at Crans for its cocktails, its Havana setting and its Latino music heard at the counter. Vincent doesn't play much roulette but he enjoys the setting at the **Casino**: "getting away from everything, going for a drink." In the middle of the night, he is drawn towards **Le Baroque** disco. "You go there for pleasure, to have a whale of a time – everyone likes the music, you feel uninhibited there."*

## Coup de cœur: Adrénaline toute!

L'été, le team d'Adrenatur à Crans-Montana propose un parcours «aquanature» dans le cadre superbe des cascades de la Tièche: grimpe, via ferrata, rappel, canyoning, escalade au menu... Les autres offres estivales d'Adrenatur: VTT, initiation au kite (voile tractée avec roller ou buggy) et descente en trottinette «spécial montagne»: trottinettes «dirt monster» (avec gros boudins).

## Heart-throbs: All Adralene!

*In summer, the Adrenatur team at Crans-Montana is planning an "aquanature" walk in the superb setting of the Tièche waterfalls: climbing up, "via ferrata", climbing down, canyoning, mountain-scaling – all on the menu. Other summer offers by Adrenatur: VTT, introduction to kite-flying (sail drawn with roller or buggy) and riding down on "special mountain" scooter, "dirt monster" scooters (with large rolls).*

## Au top

**En groupe (In a group):** une partie de bowling au New Pub - **Speed:** Spinning au Centre MEDICA à Crans - **Vêtements sport (Sports clothes):** boutiques Avalanches à Montana et Pacific Shop à Crans - **Terrasse (Terrace):** Au Farinet à Montana - **Dépaysement (Change of scenery):** bar Le Punch, bar restaurant Zapata, Crans - **La pizzeria:** Au Michel-Angelo.

# Jeunesse attitude



10 h. En route pour Cry d'Err et au retour, Vincent sirotera une eau minérale sur la terrasse de Merbê.

10 a.m. – On his way to Cry d'Er and back, Vincent takes a sip of mineral water on the terrace at Merbê.



A Crans, tous les lieux branchés sont concentrés: quatre bars et deux discothèques juste dans le périmètre.

At Crans, all the trendy spots are in the same area: four bars and two discothèques within the perimeter.



17 h. Entraînement de volley. Vincent travaille sa détente. Indispensable s'il veut gagner le prochain tournoi de beach volley à la mi-août sur le terrain de sable de La Moubra.

5 p.m. – Volley-ball practice hour. Vincent learns to make a powerful spring. Something indispensable if he wants to win the next beach-volley tournament in mid-August on the sand court at La Moubra.



19 h. Vincent va déguster un «Mauresque» à l'Amadeus. Le passage obligé pour l'after ou en soirée.

7 p.m. – Vincent is about to sample a Mauresque at the Amadeus. – a "must" for his night outing.