



Photo E. Amon/Crans-Montana Tourisme

Je marche, tu marches... ils marchent

par Danielle Emery Mayor

«A Crans-Montana, tout est à portée de pieds!»

Les écoliers vous invitent à marcher sur le sentier Mille-Pattes qu'ils ont réalisé pour eux, pour vous. Au total, ce sont trois nouveaux sentiers à thème qui sont proposés dès cet été.

Comment faire pour changer nos habitudes, diminuer notre dépendance à l'égard de la voiture? Comment transformer la réalité polluante pour profiter d'un environnement sain où il fasse bon vivre, mieux encore qu'aujourd'hui? Les élèves de Crans-Montana se sont posé la question. Ils ont parcouru les alentours de la station avec un regard nouveau: celui du promeneur. Un long travail de découverte, de réflexion, de création. Le résultat, vous êtes invités à le découvrir le long du sentier **Mille-Pattes**.

*What must we do to change our habits, to lessen our dependence on the car? How must we transform polluting reality in order to benefit from a healthy environment where it is enjoyable to live, even better than today? Crans-Montana schoolchildren have asked themselves this question. They have walked around the outskirts of the resort and observed things with a new look. That of a hiker. A long task entailing discovery, reflection, creation. The outcome: you are invited to discover it along the **Millipede Path**.*

Départ depuis le glacier de la Plaine-Morte pour ensuite suivre le Chemin de l'eau.

Dimension bien-être

«Nos pieds représentent toujours le moyen de locomotion le meilleur marché qui soit. Les utiliser, c'est se faire du bien. Et si nous sommes trop fatigués, prenons le bus: il est gratuit lui aussi, sur tout le Plateau». C'est le conseil des écoliers de Crans-Montana qui ont participé activement à la réalisation du sentier Mille-Pattes. C'est aussi le message du Plan d'action environnement et santé qui a choisi Crans-Montana comme région pilote suisse avec le thème «mobilité et bien-être». Une action de l'Office fédéral de la santé publique. Carte pédestre des sentiers du PAES en vente aux bureaux de Crans-Montana Tourisme.



Départ: devant le café-restaurant Le Piazza à Crans. Des panneaux incitent le promeneur à la réflexion, à l'observation, à la découverte d'un monde en mouvement. C'est captivant et motivant. Pour tous les âges.

Departure: in front of the café-restaurant Le Piazza at Crans. There are panels inciting the walker to reflect, to observe, to discover a world that is moving. It is captivating and motivating. For those of all ages.

Une fois mis en jambe, on peut continuer la balade sur le **Sentier de la transhumance**. Un parcours qui vous emmène (à la descente) de la Cave de Colombire sur Aminona, puis Mollens, Miège, et enfin Salgesch. Et c'est la porte ouverte vers la Forêt de Finges, espace protégé où le Rhône sauvage coule encore. Si vous avez le mollet aguerri, suivez le sentier à la montée. Comme une respiration saisonnière de la plaine vers la montagne, et inversement, vous marchez sur les pas des Anciens, en découvrant un espace nature marqué par les traces de leur vie, partagée entre villages, mayens et alpages... Des déplacements qui leur permettaient l'exploitation des terres en suivant le cycle de la végétation.

Once you have set foot, you can continue the walk along the **Sentier de la Transhumance** which takes you downhill from the Colombire Cellar above Aminona towards Mollens, Miège and finally Salgesch. This is the gateway to the Finges Forest, a protected spot where the Rhone still flows wildly. And if you have strong legs, follow the path upwards. Like seasonal breathing from the plain up to the mountains and the other way round, you are following the steps of the Ancients, discovering natural spaces marked by vestiges of their lives, divided between villages, mayens and mountain pastures... Moves that enabled them to exploit their lands while following the cycle of vegetation.

www.paes.ch
www.transhumance.ch

Le Sentier de la transhumance emmène les promeneurs de l'étage du vignoble à celui des mayens, puis à l'alpage.



Well-being dimension

"Our feet are always the least expensive form of transport that exist. Using them means doing yourself good. And if we are too tired, we can take the bus: it, too, is free-of-cost over the whole plateau." *This advice comes from the Crans-Montana schoolchildren who have participated actively in creating the Millipede Path. This is also the message from the PAES (Environmental & Health Action Plan) which has chosen Crans-Montana as a Swiss pilot region with the theme "mobility and well-being." An activity of the Swiss Federal Office of Public Health. The pedestrian card for PAES paths is on sale at the Crans-Montana Tourism offices.*

Partez ensuite sur les **Chemins de l'eau**. Du glacier de la Plaine-Morte jusqu'au Rhône, l'eau et les glaces ont façonné les vallées puis le coteau. Tout au long de ce chemin, vous suivez les traces de la bataille pour l'eau: lacs, sources, bisses, tunnels, barrage, usine hydroélectrique et conduites forcées. Un itinéraire qui peut se parcourir en plusieurs tronçons. Après être monté au glacier avec le Violettes-Express, on marche en suivant le balisage. Que l'on s'arrête à Icogne ou que l'on poursuive jusqu'à Chermignon-Dessous, il est toujours possible de revenir en station avec les transports publics.

Then set out along the **Waterways**. From the Plaine-Morte Glacier as far as the Rhone, water and ice have fashioned the valleys, then the hillside. All along this path, you follow traces of the battle for water: lakes, springs, bisses, tunnels, a dam, a power plant, pressure pipelines. An itinerary that can be covered in several stages. After going up to the glacier by the Glacier Express, you can continue on foot, following the signs. Whether you stop at Icogne or go on as far as Chermignon-Dessous, it is always possible to return to the resort using public transport.