

Du sport, du fun, de l'adrénaline...



Le plein d'activités pour vos enfants

Ils en redemandent toujours!
A Crans-Montana, on les dorlote: stages de tennis, d'équitation, de golf, mini-club d'été, programme des garderies, fun parc d'Ycoor avec maxi trampolines, le nouveau FunBall ShootAir dans lequel les enfants se mitraillent de balles en mousse au moyen de petits canons, parc de skate et ping-pong, voitures électriques, pêche, ski nautique ou minigolf, tout est mis en œuvre pour que les vacances de vos têtes blondes riment avec fête.

Activities galore for your children

They are always clamouring for them!
In Crans-Montana, they are pampered: riding, golf and tennis courses, the summer mini-club, nursery programmes, Ycoor fun park with its maxi trampoline, the new FunBall ShootAir in which children shoot each other with foam rubber balls using small guns, skating park and ping pong, electric cars, fishing, water-skiing or crazy golf, everything possible is done to ensure that your little darlings' holidays are one long party.



Les balades d'altitude à prix ensoleillés avec CMA

La Société de remontées mécaniques choie ses hôtes. L'abonnement de saison de l'hiver passé, acheté lors de la pré-vente (avant le 16 novembre 2003), permet l'accès gratuit cet été à toutes les remontées mécaniques. Journées à des prix imbattables pour les adultes et les seniors, lever du soleil à la Plaine-Morte ou coucher du soleil et fondue à Bellalui: CMA diversifie son offre pour votre plaisir.

Quant aux enfants jusqu'à 15 ans, ils ne paient que CHF 5.- par trajet (CHF 3.- jusqu'aux stations intermédiaires) ou CHF 40.- pour la saison.

High altitude outings at sunny prices with CMA

The ski lifts association is spoiling visitors. The seasonal ski pass for last winter, bought during the early-purchase discount period (before 16th November, 2003), is also valid for free transport on all the ski lifts this summer.

There are days at unbeatable prices for adults and senior citizens, sunrise on the Plaine-Morte or sunset and fondue at Bellalui: CMA has an enjoyable and varied programme. For children up to the age of 15, the fare is CHF 5.- per journey (CHF 3.- to intermediate stops) or CHF 40.- for the season.



Encore plus fou?

Alps Sports Center (regroupant Adrenatur, le Bureau des guides et Paralook), vous donne le choix: canyoning, parapente, escalade, randonnée en haute montagne et bien d'autres possibilités encore.

Au parc Aquanature, Adrenatur vous initie aux sports de montagne: tyrolienne, ponts suspendus, descente en rappel, via ferrata, etc., dans le décor de la Tièche.

Essayez, par n'importe quel temps, le Monster 4x4 (variante fun de la trottinette), sur les pentes du domaine CMA ou sur les chemins rejoignant Sierre.

Quant au VTT, entre la descente de 2,5 km, les itinéraires tout niveau et le bike parc, parcours d'obstacles en quinze postes, il est devenu incontournable en été.

Even more incredible?

Alps Sports Centre (grouping together Adrenatur, the Guides' Office and Paralook), gives you the choice: canyoning, paragliding, rock climbing, high altitude excursions and a great many other possibilities.

At the Aquanature park, Adrenatur has beginners courses in mountain sports: Tyrolean traverse, suspension bridges, abseiling, via ferrata, etc., all in the Tièche panorama.

Have a go, whatever the weather, on the 4x4 Monster (a fun version of the scooter), on the slopes of the CMA domain or on the paths down to Sierre.

As for mountain biking, with the 2.5 km descent, itineraries for all levels and the bike park, a fifteen post obstacle course, it has become an absolute must this summer.



et bien plus encore

par Véronique Robyr

Les classiques

Le golf, avec son driving range, ses trois parcours en station, celui de Chermignon et sept autres à proximité, reste incontournable. Les amateurs d'équitation ne sont pas en reste avec les balades accompagnées, pour débutants ou cavaliers chevronnés, proposées par le manège.

The classics

Golf, with the driving range and the three courses in the resort, another in Chermignon and seven more nearby, is an absolute must. Riding enthusiasts have not been forgotten, on offer at the riding school there are accompanied rides for beginners or experienced riders.

Crans-Montana, la région qui marche

Promenades botaniques, découverte des bisses, randonnées pédestres ou matinées à l'alpage: plongez dans la nature, ses plantes protégées, ses paysages pittoresques, ses goûts authentiques. De vrais plaisirs, parfois oubliés, à découvrir au travers du programme proposé par Crans-Montana Tourisme.

Procurez-vous la carte pédestre qui vient d'être rééditée. Laissez-vous guider sur les nouveaux sentiers: Les chemins de l'eau, Les chemins de la transhumance, et Mille-pattes, le sentier du développement durable réalisé par les enfants de Crans-Montana.

Crans-Montana, a region for walking

Botanical walks, discovering the irrigation canals, walks or mornings in the alpine pastures: plunge into nature with its protected plants, its picturesque landscapes, its authentic tastes. Very real, sometimes forgotten pleasures are there to be discovered with the programme offered by Crans-Montana Tourism.

Get a copy of the walkers' map, which has just been reedited. Let it take you along new paths: along the waterways, the transhumance paths, the Mille-pattes path, a sustained development path created by the Crans-Montana children.

La Moubra... rien que de la détente

Essoufflé par tant de sport? La plage de la Moubra, surveillée, est l'endroit idéal pour la récupération. Farniente sur sa pelouse, décontraction en pédalo ou barque, plongeon dans le lac: un vrai moment de plaisir... avant de repartir de plus belle avec le parcours Vita et les parcours mesurés de course à pied, situés à proximité.

La Moubra... nothing but relaxation

Worn out by so much sport? Moubra beach, with its beach guards, is the ideal spot for your recovery. Dolce farniente on the lawn, relaxation on the pedal boats or boats, a dip in the lake: a moment of real pleasure... before gaily setting off again on one of the Parcours Vita exercise trails or the measured running tracks, situated nearby.



Informations détaillées / Detailed information

www.crans-montana.ch

www.adrenatur.com

www.mycma.ch

www.cie-smc.ch

www.essmontana.ch

www.decouvertenature.ch

www.manegedecransmontana.ch

www.3963.ch

www.golfcrans.ch

Go Routair (027 483 46 82)



Pour les jours maussades

Que faire par temps pluvieux? Tennis, simulateur de golf, squash, bowling, fitness, natation, shopping, visite des galeries d'art, expositions à la bibliothèque et dans les hôtels, visite du Château de Villa (Sierre), de Valère et Tourbillon (Sion), des musées régionaux et cantonaux, le choix est vaste. Pour vos sorties en famille ou entre amis, partez avec Go Routair qui vous emmène à l'Aquaparc (Bouveret), au Fun Planet (Villeneuve) ou aux Bains de Lavey.

For dull days

What to do on a rainy day? Tennis, golf simulator, squash, bowling, fitness, swimming, shopping, visiting art galleries, exhibitions in the libraries and in the hotels, a visit to the Château de Villa (Sierre), Valère and Tourbillon castles (Sion), the regional and cantonal museums, there is a vast choice. For your family outings or with friends, what about a trip with Go Routair, who will take you to the Aquaparc (Bouveret), Fun Planet (Villeneuve) or the spa facilities in Lavey.



Quelques excursions accompagnées

Dans l'optique du développement durable, découvrez le village de Lens avec Catherine Antille, accompagnatrice en moyenne montagne, mais aussi le glacier d'Aletsch, patrimoine de l'UNESCO, le Sentier viticole et son musée entre Sierre et Salquenen. Elle est également la guide idéale pour toute randonnée pédestre dans la région.

Ne manquez pas de parcourir aussi la pinède de Finges (Sierre), seul ou avec un des trois accompagnateurs.

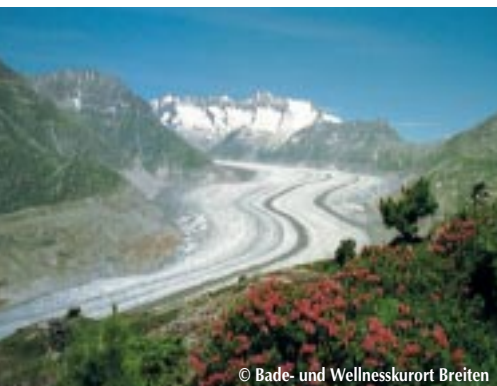
Visitez aussi le Lac souterrain de St-Léonard, le village typique de Grimentz avec ses balcons fleuris, son parcours historique et son barrage, ou faites-vous accompagner pour des dégustations de vin. Un programme hebdomadaire proposé par Go Routair.

Some guided excursions

In the sustained development perspective, discover Lens village with Catherine Antille, a hiking guide, also Aletsch Glacier, a UNESCO heritage, the Sentier Viticole (vinyards path) between Sierre and Salquenen. She is an ideal guide for hiking in the region.

A stroll through the Finges pine forest (Sierre) shouldn't be forgotten, either alone or accompanied by one of the three guides.

Also, visit the St-Léonard underground lake, the typical village of Grimentz with its flowery balconies, its historic circuit and its dam, or go on an accompanied wine-tasting outing. A weekly programme is organised by Go Routair.



© Bade- und Wellnesskurort Breiten

Tous vos déplacements en bus-navettes

Comme toujours, les bus de la compagnie SMC circulent gratuitement à Crans-Montana. En plus, du 26 juin au 12 septembre 2004, le réseau des navettes est étendu et vous amène aux quatre coins de la station. Durant votre séjour, profitez des transports en commun et de vous balader à pied: donnez congé à votre voiture!

Travelling by shuttle bus

As usual, the free SMC shuttle bus service will be running in Crans-Montana. What is more, from 26th June to 12th September, 2004, the shuttle network will be extended and will take you to the four corners of the resort. During your stay, take the opportunity to use this public transport service and to go on foot: give your car a holiday!



Toujours informés

Durant l'été, Rhône FM Crans-Montana (105.6 FM et 102.1 - télé-réseau) vous tient informés, tous les jours, de 7 h 30 à 10 h 30, sur les nombreuses activités et manifestations qui rendront vos vacances inoubliables.

Keep well informed

Every day during the summer, from 7.30 a.m. to 10.30 a.m., Rhône FM Crans-Montana (105.6 FM and 102.1 FM – telenetwork) will keep you informed about the numerous activities and events which will make your holidays unforgettable.

