

# UNE MULTITUDE D'ACTIVITÉS HIVERNALES

- par Laurent Missbauer -

# Les conseils, d'un spécialiste

LE NOMBRE D'ACTIVITÉS HIVERNALES QUE L'ON PEUT PRATIQUER À CRANS-MONTANA EST TRÈS ÉTENDU. CE N'EST PAS ALEX BARRAS, À LA TÊTE DU MAGASIN ALEX SPORTS, QUI NOUS CONTREDIRA. THE NUMBER OF WINTER ACTIVITIES THAT CAN BE DONE IN CRANS-MONTANA IS VERY LARGE. ALEX BARRAS, AT THE HEAD OF ALEX SPORTS SHOP, CERTAINLY WON'T CONTRADICT THIS.

«A Crans-Montana, les doigts des deux mains suffisent à peine pour énumérer tout ce qu'il est possible de faire en hiver», relève Alex Barras. Du ski alpin au ski de fond en passant par le snowboard et le ski alpinisme, il convient encore de citer le snow-scoot (trottinette à neige), le snowbike, le patinage, le curling, la luge, les balades en raquettes à neige et la marche sur quelques-uns des plus beaux sentiers pédestres hivernaux du Valais, qu'il s'agisse de relier Cry-d'Err à Chetzeron, Plans-Mayens à Colombire ou de se balader sur le golf.

Sur ce dernier sujet, comme sur bien d'autres d'ailleurs, Alex Barras s'avère intarissable quand il s'agit de détailler l'équipement adéquat et de faire en sorte que l'on trouve, c'est le cas de le dire, chaussure à son pied : «On n'utilise pas les mêmes chaussures pour se balader une demi-heure sur le golf ou pour marcher pendant deux heures en altitude. Si des chaussures après-ski peuvent très bien faire l'affaire dans certaines conditions, il convient d'opter pour des chaussures de marche bien adaptées aux températures hivernales pour une utilisation prolongée dans la neige. Les moonboots, par exemple, ne sont guère indiquées pour de longues marches», explique Alex Barras qui estime que l'utilisation des raquettes à neige n'est pas uniquement conseillée dans une neige profonde : «Sur un sol enneigé dur ou verglacé, les raquettes offrent une sécurité et une sérénité qui n'ont pas d'égal par rapport aux chaussures.»



"In Crans-Montana, all your fingers on both hands are hardly enough to count everything there is to do in the winter", notes Alex Barras. From Alpine skiing to cross-country skiing, snowboarding, ski mountaineering, not to mention the snow-scoot (snow scooter), snow bike, skating, curling, sledging, snowshoe hiking or walking along some of the most beautiful winter footpaths in Valais, whether you're going from Cry d'Err to Chetzeron, Plans-Mayens to Colombire or just taking a stroll on the golf course.

▲ Alex Barras avec deux skis de très haut de gamme dans son magasin Alex Sports à Crans.





Des étiquettes permettent de se renseigner sur les différentes propriétés des nouvelles vestes.

Alex Barras est également prolixe sur les raquettes. Celles par exemple qui ont une forme de cacahuète et qui sont très efficaces dans les pentes. « En tout, nous avons une centaine de raquettes en stock et, comme pour les skis, il est possible de les essayer et d'effectuer son choix après avoir comparé plusieurs modèles », explique-t-il. A propos de comparaisons, il ne tarit pas d'éloges sur certains skis, par exemple les Lacroix et les Zai dont les modèles les plus sophistiqués coûtent plus de 5000 francs : « Si un ski normal perd environ 30% de son flex en une saison moyenne, c'est à-dire pendant 30 jours d'utilisation, les skis du fabricant suisse Zai n'en perdent qu'environ 3% après 90 jours d'utilisation », relève-t-il.

La qualité est également payante lorsqu'il s'agit de choisir des vêtements qui évacuent la transpiration, un facteur très important, notamment en ski de fond ou en ski alpinisme. « Il est toujours très utile de se faire conseiller », note Alex Barras qui précise qu'il n'est nul besoin de dépenser des sommes importantes. Il cite par exemple la possibilité de louer des snowbikes pour 38 francs par jour. « Ces vélos des neiges permettent par ailleurs à ceux qui n'ont jamais skié de quand même s'élancer sur les pistes. Nous en avons loué l'hiver passé à un groupe d'Africains et ils ont été ravis », conclut-il.

On the subject of the last activity, as with many others, Alex Barras could go on for ever when talking about the appropriate equipment and when helping you to find just the right footwear : "You don't use the same shoes for taking a half-hour stroll on the golf course as you do for a two-hour walk at high altitudes. Even if your after-ski boots could be used under certain conditions, it would be better to opt for walking boots that are made for prolonged use in the snow. Moonboots, for example, aren't very well suited for long hikes", explains Alex Barras, who thinks that it is not only in deep snow that the use of snowshoes is advisable : "On snow covered ground that is either hard or icy, snowshoes offer safety and security conditions that are unequalled when comparing them with boots."

Alex Barras is also very forthcoming on the subject of snowshoes. The ones, for example, that are peanut shaped and are very efficient on the slopes. "All in all, we have about a hundred snowshoes in stock and, as with the skis, you can try them out and make your choice after having compared several models", he explains. As far as comparing is concerned, he is unstoppable when singing the praises of certain skis, the Lacroix and Zai models, for example, of which the most sophisticated cost more than 5000 francs : "If a normal ski loses about 30% of its flex in an average season, which is to say during 30 days of use, the Swiss made Zai ski only loses about 3% after 90 days of use", he remarks.

It also pays to choose quality when selecting clothes with sweat evacuation properties, a very important factor, especially for cross-country skiing and ski mountaineering. "It's always very important to seek good advice", notes Alex Barras, who says that it is not necessary to spend inordinate sums of money. He mentions, for example, the possibility of renting snow bikes for 38 francs per day. These snow bikes enable people who have never skied before to have a go on the slopes nevertheless. We rented them out to a group of Africans last winter and they were delighted", he concludes.