



# Des lacs, des bisses, des cascades à Crans-Montana

Lac de Tseuzier

*/Cathy Premer*

**Avec ses 7 lacs principaux, certains au cœur même de la station, sans compter la multitude de plus petits points d'eau, tels que les bisses, des cascades dans les environs, Crans-Montana est une région d'eau qui offre des loisirs aquatiques privilégiés en montagne!**

L'Étang Grenon, l'Étang Long, le lac Miriougues, l'Étang de la Moubra, le Lac de Chermignon, l'Étang d'Ycoor, le Lac de Tseuzier comptent parmi les principaux lacs de Crans-Montana. Mais on ne va pas en rester là! Il y a aussi le lac du Louché, l'Étang Blanc, Huiton, le Lac d'Icogne, l'Étang des Briesses... Ces points d'eau en plein centre ou aux environs de la destination invitent à se connecter avec la nature, à respirer, à éveiller tous nos sens, à se baigner aussi, à se prélasser les pieds dans l'eau.

## **Eau et loisirs à Crans-Montana**

On sait de source scientifique que l'eau génère des bienfaits incontestables pour notre santé mentale et physique. Nager est un sport doux et complet pour le corps qui libère de la dopamine, l'hormone de la motivation. Alors, pourquoi se priver de ce sport lorsqu'on sait que le lac Étang Long est aménagé pour la baignade et pour toutes autres sortes de loisirs aquatiques

**With its 7 main lakes, some of which are even in the heart of the resort, not to mention the multitude of smaller bodies of water such as the irrigation canals and cascades in the vicinity, Crans-Montana is a water locality where you can find privileged aquatic leisure activities in the mountains.**

The Étang Grenon, the Étang Long, Lac Miriougues, the Étang de la Moubra, Lac de Chermignon, the Étang d'Ycoor, Lac de Tseuzier, are among the main lakes in Crans-Montana. But let's not stop there! There is also Lac du Louché, the Étang Blanc, Huiton, Lac d'Icogne, the Étang des Briesses... These bodies of water right in the centre or in the surroundings of the destination are an invitation to connect with nature, to breathe, to awaken all our senses, to bathe in as well as to relax with our feet in the water.

## **Water and leisure activities in Crans-Montana**

Scientific sources have shown that water generates indisputable benefits for our mental and physical health. Swimming is a complete gentle sport for the body that frees dopamine, the motivation hormone. So why should we deprive ourselves of this sport when we know that Lac Étang Long has been developed for bathing and for other aquatic sports activities such as paddle, water skiing and wakeboard.

tels que le paddle, le ski nautique, le wakeboard. Et parmi les nouveautés de cet été, au vu du succès de ces activités de glisse, il y aura une seconde ligne de téléski. Aussi pour marquer les 40 ans du ski nautique et les 10 ans du wakepark à Crans-Montana!

Se baigner est aussi possible du côté de l'Étang de la Moubra. Y faire du pédalo est un vrai régal.

### **Atmosphère balnéaire à Crans-Montana**

Siroter un verre en bord de lac c'est possible en station. L'Étang Long se transforme chaque été en plage de sable fin, avec un bar et des transats, de terrains de beach volley, des châteaux gonflables flottants pour les plus petits.

Même scénario du côté de la Moubra, au bord de la forêt. On y retrouve également une plage aménagée, avec possibilité de se baigner mais aussi de pratiquer du pédalo ou du paddle.

Pour les amateurs de balades autour de lacs, dans un environnement plus sauvage, Le Lac Miriougues vaut le détour ! Il a été récemment renaturisé, tout comme ce-

lui des Briesses, dans l'objectif de biodiversifier la zone. Les abords du lac ainsi que le bisse qui le prolonge sont accessibles même en chaise roulante ou avec une poussette, parsemés de tables de pique-nique pour se rassasier dans un décor naturel.

Un autre grand atout de Crans-Montana ce sont les bisses qui amènent l'eau des glaciers vers les cultures des villages. Marcher le long de ces canaux d'irrigation historiques est un plaisir dont il ne faudrait pas se priver. Vous marchez au rythme du cours d'eau avec pour paysage des vues superbes sur la vallée et les montagnes. Les bisses les plus connus sont le bisse du Rho avec son impressionnante passerelle, le bisse du Tsittoret avec ses sublimes cascades et le Grand bisse de Lens et ses vues imprenables sur la Plaine du Rhône.

[www.crans-montana.ch](http://www.crans-montana.ch) - 027/485 04 04

Among the new activities this summer, given the success of these skiing activities, there will be a second ski-lift. This will also mark the 40 years of water-skiing and 10 years of the wakepark in Crans-Montana!

Bathing is possible as well at the Étang de la Moubra. Pedal-boating is also a real treat.

### **Beach atmosphere in Crans-Montana**

It is also possible to sip a drink by the lake in the resort! Each summer the Étang Long is transformed into a fine sandy beach, with a bar and deckchairs, beach volleyball courts and floating bouncy castles for the little ones. The same scenario by the Moubra on the edge of the forest. A beach has also been developed with not only the possibility of bathing but also of pedal-boating and paddle.



Passerelle-bisse du Rhô

For enthusiasts of walks around the lakes, in a more natural environment, Lac Miriougues is worth a visit! It has recently been re-natured, as has that of the Briesses, with a view to bio-diversifying the zone. The approaches to the lake as well as the irrigation canal prolongation are accessible even with a wheelchair or pushchair, with a scattering of picnic tables for having a bite to eat in a natural décor.

Additional assets in Crans-Montana are the irrigation canals that carry the water from the glaciers towards the village crops. Walking along these historical irrigation canals is a pleasure that shouldn't be missed. You can walk to the rhythm of the waterways with a landscape of superb views over the valley and the mountains. The most well known canals are the Bisse du Rho with its impressive walkway, the Bisse du Tsittoret with its sublime cascades and the Grand Bisse in Lens with its unobstructed views over the Rhône Plain.

Navette gratuite jusqu'à Plumachit/Colombire, point de départ pour la balade du Tsittoret et la Tièche avec ses cascades. Possibilité de faire la promenade des lacs autour de l'Étang Long, de l'Étang Grenon et des lacs d'Icogne, de Chermignon et de la Moubra d'une dizaine de kilomètres, conçue pour toute la famille.

Free shuttle bus to Plumachit/Colombire, the starting point for the Tsittoret trek and the Tièche with its cascades.

Possibility of a walk of approximately ten kilometres around the Étang Long, the Étang Grenon and the Icogne, Chermignon and Moubra lakes, designed for the whole family.