



Crans-Montana terre de bike

/Cathy Premier

Crans-Montana offre un réseau qui s'étend des vignobles de la plaine du Rhône jusqu'au glacier de la Plaine Morte et une grande diversité de paysages et de terrains!

Parmi les nouveautés de cet été: le *Flowtrail Arnouva*. Ce tracé de 2,5 km pour 180 mètres de dénivelé négatif, est accessible depuis le Bike Park. Il a été pensé pour les débutants, les familles et les riders souhaitant progresser. Il permet de découvrir la discipline en douceur.

Le *Flowtrail Crans-Montana-Sierre* démarre depuis la station. Ce parcours de 9 km, avec 905 mètres de dénivelé négatif, propose un tracé fluide. La remontée est possible par le funiculaire Sierre-Montana. La *Plaine Morte Bike* est un tracé pensé pour les riders expérimentés ! Le départ se fait depuis le glacier direction Sierre, avec 3'000 mètres de dénivelé négatif.

Vélo de route

Crans-Montana s'impose comme une référence alpine du cyclisme sur route. La région offre une possibilité de parcourir 360 kilomètres d'itinéraires cyclistes sur route !

La station, située sur un plateau à 1'500 mètres d'altitude, permet de se relier facilement à de nombreuses vallées et cols alpins.

Plusieurs tracés de Gravel

Pédaler avec un vélo gravel, spécifiquement adapté pour de la route et du tout-terrain, permet d'évoluer sur des routes panoramiques, des pistes forestières, des chemins d'alpage qui se succèdent. Crans-Montana propose trois tracés de cette pratique du bike: Miriougues, Aminona et Louché. Ces tracés se déclinent en plusieurs variantes et distances, totalisant 7 parcours.

www.crans-montana.ch

Crans-Montana has a network of routes stretching from the vineyards of the Rhône to the Plaine Morte glacier, and a wide variety of landscapes and terrains.

New this summer is the *Arnouva Flowtrail*. This 2.5-km route with a 180-metre descent starts from the Bike Park. Designed for beginners, families and riders looking to improve, it's a gentle introduction to the sport.

The *Crans-Montana-Sierre Flowtrail* starts from the resort: an easy-flowing 9 km trail with a 905-metre descent. You can take the Sierre-Montana funicular on the way back. The *Plaine Morte Bike* is a trail designed for experienced riders. Starting from the glacier, it heads towards Sierre, with a 3,000-metre descent.

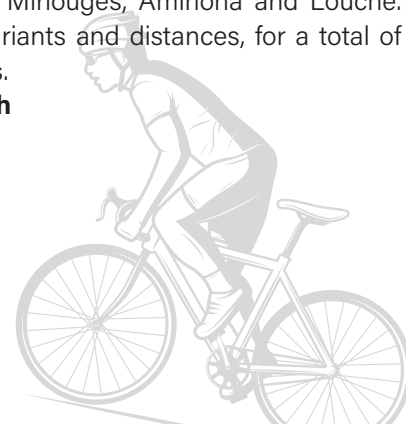
Road cycling

Crans-Montana is a leading Alpine destination for road cycling, with no less than 360 kilometres of routes in the region. Situated on a plateau at 1,500 metres altitude, the resort provides easy access to numerous valleys and alpine passes.

Several gravel bike routes

Gravel bikes, which are specially designed for both road and off-road use, are great for exploring scenic roads, forest tracks and alpine paths. Crans-Montana offers three routes for this type of cycling: Miriougues, Aminona and Louché. They come in several variants and distances, for a total of seven different itineraries.

www.crans-montana.ch





Des camps d'été dès 3 ans pour découvrir la montagne

/Cathy Premer

L'ESS Crans-Montana propose pour petits et grands une multitude d'activités tout au long de l'été. Du plus récréatif au plus sportif et pour tous les niveaux.

L'Ecole suisse de ski de Crans-Montana est très active en toute saison. Elle propose une palette d'activités permettant de découvrir la montagne, les alpages et cela dès le plus jeune âge. Des camps sont organisés pour les enfants dès 3 ans. Ils sont pensés forcément pour qu'ils soient les plus ludiques possibles. Au programme : jeux de plein air, construction de cabane, atelier de bricolage, de dessin...

Camps sportifs et balades sur le glacier

Pour les plus grands, l'école propose autant des randonnées aventure que des rencontres avec les écureuils, une journée à la ferme ou encore des balades sur le glacier de la Plaine Morte. Des activités plus sport sont également au menu estival. Des camps pour les 8-12 ans sont proposés aux adeptes du mountain bike, du freestyle, du wakeboard sur le lac Grenon, un parcours dans les arbres de la Moubra, etc.

Bike camp pour les enfants

Pour les enfants amateurs ou mordus de VTT, l'Ecole propose des camps pour évoluer dans les meilleurs spots de Crans-Montana et dans les différentes disciplines du VTT.

Des cours VTT beaucoup plus techniques, pour les 10-16 ans sont aussi agendés pour perfectionner des aptitudes, progresser et mieux maîtriser tous les obstacles des différentes pistes préparées de la région.

www.esscrans-montana.ch

ESS Crans-Montana offers a wide range of activities for children of all ages throughout the summer. From recreation to sport, and at every level.

The Crans-Montana Swiss Ski School (ESS) is busy all the year round. It offers a variety of activities that introduce even very young children to the mountains and alpine pastures. Camps designed for maximum fun are organised for kids as young as three, with outdoor games, building shelters, craft activities, drawing and more on the programme.

Sports camps and glacier excursions

For older children, the school has everything from adventure hikes and encounters with squirrels to a day at the farm and excursions on the Plaine Morte glacier. More sporty activities are also on the menu. There are camps for 8-12 year olds that offer mountain biking, freestyle and wakeboarding on Lake Grenon, a treetop adventure course at La Moubra and other activities.

Bike camps for children

For children who are beginners or keen mountain bikers, the school runs camps that explore the best spots in Crans-Montana and the different mountain biking disciplines.

There are also much more technical mountain biking courses on which 10-16 year olds can perfect their skills and overcome the obstacles on specially designed trails.

www.esscrans-montana.ch



ESS
CRANS-MONTANA