

Dates		Lieu de rendez-vous	Parcours	Entraîneur responsable	2ème coach
Mercredi	06,03,2019	Fully/Branson (parking près du pont)	Boucle dans les Follatères	Manu	Fred
Mercredi	13,03,2019	Fully/Charnot (parking Cycle d'Orientation)	Parcours Tour du Chablais	Nico	Pellissier Sport
Mercredi	20,03,2019	Martigny-Croix (parking parcours VITA)	Boucle par Planojean	Fred	René
Mercredi	27,03,2019	Martigny / Batiаз (parking départ rte de Salvan)	Boucle Vernayaz par la forêt (vallonné)	Nico	Pellissier Sport
Mercredi	03,04,2019	Martigny-Croix (parking parcours VITA)	Boucle des Ecoteaux	Fred	Manu
Mercredi	10,04,2019	Branson ou Dorénaz (stand tir au pigeon)	Dorénaz, Rosel par le "Z", arrivée Branson	Urbain	Pellissier Sport
Mercredi	17,04,2019	Charrat (devant l'école)	Boucle Mayen Moret	Manu	Nico
Mercredi	01,05,2019	Magasin Jean Pellissier Sport	Boucle par Chemin Dessous	Fred	Nico
Mercredi	08,05,2019	Fully /Saxé (devant l'école)	Parcours des 3 bosses	Urbain	Fred
Mercredi	15,05,2019	Vernayaz (parking devant le cimetière)	Parcours du Défi des Gorges du Trient	Nico	Pellissier Sport
Mercredi	22,05,2019	Fully /Saxé (devant l'école)	Saxé - Beudon - Chiboz - Euloz	Urbain	Fred
Mercredi	29,05,2019	Ravoire (Devant chez René Crettex)	Boucle des Fours à pain	René	Manu
Mercredi	05,06,2019	GPPS1 Salvan	Alpirun (8.3 km, + - 280m dénivel.)		
Mercredi	12,06,2019	GPPS2 Sembrancher	Le Tour des Chapelles (7km, + - 370m dénivel.)		
Samedi	15,06,2019	Sortie Loèche-les-Bains (1401 m) / Gemmi	Détail à suivre	Les coachs	
Mercredi	19,06,2019	GPPS3 Le Levron	Cross du Levron (6.7km, +- 281m dénivel.)		
Mercredi	26,06,2019	GPPS4 Martigny	La Tête de Chemin (6.47km, +- 355m dénivel.)		
Mercredi	21,08,2019	Chemin-Dessus (lieu de rdv à suivre)	Parcours à définir	Zoé	Manu
Mercredi	28,08,2019	Salvan (lieu de rdv à suivre)	Parcours à définir	Adèle	Fred
Mercredi	04,09,2019	Fully/Charnot (parking Cycle d'Orientation)	Parcours "La Trotte des Pervenches - GPPS"	Urbain	Pellissier Sport
Mercredi	11,09,2019	Fully /Saxé (devant l'école)	Boucle par Beudon	Nico	Manu
Mercredi	18,09,2019	Fully /Saxé (devant l'école)	Saxé - Saillon - Passerelle à Farinet - Les Places	Manu	Fred
Mercredi	25,09,2019	Magasin Jean Pellissier Sport	Boucle par la "Tête du Guercet"	Fred	Pellissier Sport
Mercredi	02,10,2019	Fully (parking de la Belle Usine)	Boucle KM Vertical jusqu'au 500m	Urbain	Nico

Dates	Lieu de rendez-vous	Parcours	Entraîneur responsable	2ème coach
Mercredi 09,10,2019	Magasin Jean Pellissier Sport	Boucle par le Bisse du Guercet	Fred	Pellissier Sport
Mercredi 16,10,2019	Martigny-Croix (parking parcours VITA)	Boucle par la Chapelle St-Jean	Manu	Fred
Mercredi 23,10,2019	A définir (parcours organisé par les participants)			
Mercredi 30,10,2019	Fully /Saxé (devant l'école)	Boucle, parcours des 3 bosses	Nico	Manu
Mercredi 06,11,2019	Saillon (parking en plaine devant le Café de la Tour)	Boucle de la "Ste Catherine"	Fred	Nico
Mercredi 13,11,2019	Magasin Jean Pellissier Sport	Fitness en salle	Lella	Adèle
Mercredi 20,11,2019	Riddes (parking sous le téléphérique)	Grimette des Bedjuis juqu'à Isérables	Nico	Manu
Mercredi 27,11,2019	Leytron (Cycle d'orientation), en salle	Gainage, équilibre, renfo. Musculaire, jeux	Manu	Pellissier Sport
Mercredi 04,12,2019	Café La Randonée	Soirée Pizza	Manu	Pellissier Sport
Mercredi 11,12,2019	Magasin J. Pellissier Sport	Course à pied des coaches et programme 2019	Lella	Manu

PRECISIONS :

Horaire : Rendez-vous dès 18h et départ à 18h15 précise pour 1h environ

Il n'y a pas d'entraînement pendant les vacances scolaires estivales et à Pâques

Afin de varier les parcours les lieux de départ sont variés ! Soyez attentifs aux lieux indiqués ci-dessus !

Dès fin septembre, les journées raccourcissent très vite. Merci de vous munir d'une **lampe frontale en état de marche**, svp !