

Dates	Lieu de rendez-vous	Parcours	Entraîneur responsable	2ème coach	Remarques
Mercredi 04.03.20	Fully/Branson (parking près du pont)	Boucle dans les Follatères	Nico	Urbain	
Mercredi 11.03.20	Fully/Charnot (parking du Cycle d'Orientation)	Parcours du GPPS - Fully 2018	Manu	Nico	
Mercredi 18.03.20	Martigny-Croix (parking parcours VITA)	Boucle des Ecoteaux	Fred	José	Environ 1h15
Mercredi 25.03.20	Vernayaz (parking devant le cimetière)	Parcours du Défi des Gorges du Trient	Manu	René	*yc entraînement spécifique Environ 1h30
Mercredi 01.04.20	Vollèges	parcours en direction du Levron	Véronique	Valentine	
Mercredi 22.04.20	Branson ou Dorénaz (Stand tir au pigeon)	Dorénaz, Rosel par le "Z", arrivée Branson	Urbain	Manu	<i>Congés Pâques (9.4 au 20.4.2019)</i> Environ 1h40"
Mercredi 29.04.20	Charrat (devant l'école)	Boucle de Mayen Moret	Fred	José	*yc entraînement spécifique
Mercredi 06.05.20	Orsières (lieu à déterminer)	Parcours à définir	Roland	Johnny	
Mercredi 13.05.20	Ravoire (couvert près de la Colonie)	Parcours du GPPS du 10.6.2020	René & Céline	Fred	
Mercredi 27.05.20	GPPS 1 Salvan	Détail sur le site du Gd Prix Pellissier Sport			<i>Ascension (20.5 au 25.05.2020)</i> 1ère étape du Grand Prix
Mercredi 03.06.20	GPPS 2 Charrat	Détail sur le site du Gd Prix Pellissier Sport			2ème étape du Grand Prix
Mercredi 10.06.20	GPPS 3 Ravoire	Détail sur le site du Gd Prix Pellissier Sport			3ème étape du Grand Prix
Mercredi 17.06.20	GPPS 4 Martigny	Détail sur le site du Gd Prix Pellissier Sport			4ème étape du Grand Prix <i>Congés scolaires 19.6 au 16.08.2020</i>
Ven/Sam 17 et 18.07.2020	Sortie et nuitée à la Cabane du Demècre	Détail et organisation à suivre	Les coachs		
Mercredi 19.08.20	Chemin-Dessus (lieu à définir)	Parcours à définir	Zoé	Manu	
Mercredi 26.08.20	Col de la Forclaz	Forclaz - cabane des Grands - Forclaz	René	Urbain	*yc entraînement spécifique
Mercredi 02.09.20	Fully/Saxé (devant l'école)	Saxé - Beudon - Chiboz - Euloz	Urbain	Nico	Environ 1h45 + agappe à Euloz
Mercredi 09.09.20	Chemin-Dessus (lieu à définir)	Parcours à définir	Mathys	Nico	
Mercredi 16.09.20	Salvan (parking à l'entrée des Granges/Salvan)	Boucle par les Gorges du Dailley	Adèle	Fred	
Mercredi 23.09.20	Sembrancher (lieu à définir)	Boucle par le Mt Brun	Véronique	Valentine	
Mercredi 30.09.20	Sailon (parking en plaine devant le Café de la Tour)	Boucle par la Passerelle à Farinet	José	Manu	*yc entraînement spécifique
Mercredi 07.10.20	Fully (Parking de la Belle Usine)	Boucle par le KM Vertical jusqu'au 500m	Urbain	Nico	
Mercredi 14.10.20	Sembrancher (parking devant l'école)	Boucle sur le parcours du GPPS 2019	Manu	René	
Mercredi 21.10.20	Riddes (parking sous le téléphérique)	Grimpette des Bedjuis jusqu'à Isérables	José	Nico	
Mercredi 28.10.20	Fully/Charnot (parking du Cycle d'Orientation)	Forêt de la Châtaigneraie et piste Finlandaise	Nico	Manu	*yc entraînement spécifique
Mercredi 04.11.20	Sailon (parking en plaine devant le Café de la Tour)	Parcours de la Ste Catherine	José	Manu	
Mercredi 11.11.20	Martigny (Magasin Jean Pellissier Sport)	Bisse du Guercet	Fred	Urbain	
Mercredi 18.11.20	Fully/Saxé (devant l'école)	Parcours des 3 bosses	Nico	Manu	*yc entraînement spécifique
Mercredi 25.11.20	Leytron (salle de gym du CO)	Gainage, renforcement, jeux	Manu	José	En collab. Avec le Team la Trace
Mercredi 02.12.20	Café La Randonnée	Soirée Pizza	Manu	Pellissier Sport	Soirée pizza
Mercredi 09.12.20	Magasin J. Pellissier Sport	Course à pied des coachs et programme 2019	Lella	Manu	Soirée entraîneurs - progr. 2021

PRECISIONS :

Horaires : 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 !

* **Entraînement spécifique** : 2 groupes seront proposés lors de ces entraînements : le 1er constituera un entraînement de type habituel et le 2ème permettra un entraînement sous forme de jeux de course

Séries ou fartlek