

Dates	Lieu de rendez-vous	Parcours	Entraîneur responsable	2ème coach	Remarques
Mercredi 14.04.21	Magasin Pellissier Sport	Bisse du Guercet et Chemin-Dessous	Fred	José	
Mercredi 21.04.21	Fully/Branson (parking près du pont)	Boucle dans les Follatères	Nico	Urbain	
Mercredi 28.04.21	Fully/Chamot (parking du Cycle d'Orientation)	Parcours du GPPS - Fully 2018	Manu	Nico	*yc entr. Spécifique
Mercredi 05.05.21	Martigny (parking de la Batiaz)	Boucle Vernayaz - Gueuroz	José	Manu	
Mercredi 12.05.21	Branson ou Dorénaz (stand tir au pigeon)	Dorénaz, Rosel par le "Z", arrivée Branson	Manu	Nico	Durée environ 1h30
Mercredi 19.05.21	GPPS1 La course des Adonis - Charrat	inscription sur <a href="http://www.vs-timing.ch">www.vs-timing.ch</a>			<a href="http://www.pellissiersport.ch/">http://www.pellissiersport.ch/</a>
Mercredi 26.05.21	GPPS2 La Craphutée - Ravoire	inscription sur <a href="http://www.vs-timing.ch">www.vs-timing.ch</a>			<a href="http://www.pellissiersport.ch/">http://www.pellissiersport.ch/</a>
Mercredi 02.06.21	GPPS3 La Course de l'Abicot - Saxon	inscription sur <a href="http://www.vs-timing.ch">www.vs-timing.ch</a>			<a href="http://www.pellissiersport.ch/">http://www.pellissiersport.ch/</a>
Mercredi 09.06.21	GPPS4 La Tête de Chemin - Martigny	inscription sur <a href="http://www.vs-timing.ch">www.vs-timing.ch</a>			<a href="http://www.pellissiersport.ch/">http://www.pellissiersport.ch/</a>
Mercredi 16.06.21	Fully/Ecole de Saxé	Beudon - Chiboz et retour par Euloz	Urbain	Fred	
Mercredi 23.06.21	Col de la Forclaz	Boucle sur l'Arpille	Nico	José	
Mercredi 30.06.21	Salvan (parking à l'entrée des Granges/Salvan)	Boucle par les Gorges du Dailley	Adèle	Fred	*yc entr. Spécifique
Mercredi 07.07.21	Charrat (devant l'école)	Boucle de Mayen Moret	Fred	José	
Mercredi 14.07.21	Ravoire (couvert près de la colonie)	Boucle des fours à pain	René	Nico	
Ven/Sam 16 et 17.07.2021	Sortie et nuitée à la Cabane du Demècre	Détail et organisation à suivre	Les coaches		
Mercredi 21.07.21	Col de la Forclaz	Boucle Mont de l'Arpille	Nico	Fred	Durée environ 1h30
Mercredi 28.07.21	Fully / parking Belle Usine	Tour du Chavalard	Manu	Nico	Durée environ 2h30
Pause estivale 29.7 au 17.8					
Mercredi 18.08.21	Chemin-Dessus (lieu à définir)	Parcours à définir	Zoé	Manu	
Mercredi 25.08.21	Col de la Forclaz	Forclaz - cabane des Grands - Forclaz	Nico	Urbain	Env. 1h45 *yc entr. spécifique
Mercredi 01.09.21	Fully (collège de Saxé)	Boucle par Beudon	Urbain	Fred	
Mercredi 08.09.21	Salvan (devant l'école)	Parcours de GPPS	René	Manu	
Mercredi 15.09.21	Sembrancher (lieu à définir)	Boucle par le Mt Brun	Véronique	Valentine	
Mercredi 22.09.21	Orsières (lieu à déterminer)	Parcours à définir	Roland	René	
Mercredi 29.09.21	Saillon (parking en plaine devant le Café de la Tour)	Boucle par la Passerelle à Farinet	José	Urbain	*yc entraînement spécifique
Mercredi 06.10.21	Fully (Parking de la Belle Usine)	Boucle par le KM Vertical jusqu'au 500m	Urbain	Nico	
Mercredi 13.10.21	Sembrancher (parking devant l'école)	Boucle sur le parcours du GPPS 2019	Manu	René	
Mercredi 20.10.21	Riddes (parking sous la téléphérique)	Grimette des Bedjuis jusqu'à Iséables	José	Fred	
Mercredi 27.10.21	Fully/Chamot (parking du Cycle d'Orientation)	Forêt de la Châtaigneraie et piste Finlandaise	Nico	Urbain	*yc entraînement spécifique
Mercredi 03.11.21	Saillon (parking en plaine devant le Café de la Tour)	Parcours de la Ste Catherine	José	Manu	
Mercredi 10.11.21	Martigny (Magasin Jean Pellissier Sport)	Bisse du Guercet	Fred	Urbain	
Mercredi 17.11.21	Fully/Saxé (devant l'école)	Parcours des 3 bosses	Nico	Manu	*yc entraînement spécifique
Mercredi 24.11.21	Leytron (salle de gym du CO)	Gainage, renforcement, jeux	Manu	José	En collab. Avec le Team la Trace
Mercredi 01.12.21	Café La Randonnée	Soirée Pizza	Manu	Pellissier Sport	Soirée pizza
Mercredi 08.12.21	Magasin J. Pellissier Sport	Course à pied des coaches /programme 2022	Lella	Manu	Soirée entraîneurs - progr. 2022

**PRECISIONS :**

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

Deux groupes seront constitués dès le départ, par niveau.

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 !

Renseignements : Emmanuel Ançay 079 103 04 71

\* **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