

PROPOSITION DU PROGRAMME D'ENTRAINEMENT 2016

Date	Groupe Fort	Date	Groupe Moyen	Date	Groupe Promenade
Di 20.03	Première sortie officielle - parcours à définir lors du départ.	Di 20.03	Première sortie officielle - parcours à définir lors du départ.	Di 20.03	Première sortie officielle - parcours à définir lors du départ.
Ma 22.03	Saxon - Sion	Ma 22.03	Riddes - Sion	Ma 22.03	Riddes - Sion
Je 24.03	Leytron - Saillon - Charrat - Sion	Je 24.03	Riddes - Leytron - Sion	Je 24.03	Leytron - Sion
Di 27.03	Ecône - Saxon - Le Guerchet - Martigny - Branson - Sion Pâques	Di 27.03	Riddes - Ecône - Saxon - Sion Pâques	Di 27.03	Saxon - Sion Pâques
Ma 29.03	St.léonard - Valençon - Ollon - Granges - Grône - Sion	Ma 29.03	St.Léonard - Grône - Sion	Ma 29.03	St.Léonard - Grône - Sion
Je 31.03	Chippis - Salquenen - Varen - Sion	Je 31.03	Chippis - Sion	Je 31.03	Chippis - Sion
Di 03.04	Varen - Tourtemagne - Sierre - Sion	Di 03.04	Sierre - Varen - Sion	Di 03.04	Granges - Sion
Ma 05.04	Pont-de-la-Morge - Mont d'Orge - Ormône - Grimisuat - Sion	Ma 05.04	Pont-de-la-Morge - Mont-d'Orge - Sion	Ma 05.04	Pont-de-la-Morge - Ardon - St.Pierre-de-Clages - Sion
Je 07.04	Riddes - Branson - retour - Sion	Je 07.04	Riddes - Saillon - Sion	Je 07.04	Riddes - Saillon - Sion
Di 10.04	Sierre - Varen - La Souste - Bois de Finges - Sion	Di 10.04	Sierre - Varen - La Souste - Bois de Finges - Sion	Di 10.04	Sierre - Varen - la Souste - Bois de Finges - Sion
Ma 12.04	Sion - Martigny - Sion	Ma 12.04	Sierre - Sion	Ma 12.04	Chippis - Sion
Je 14.04	Fully - Charrat - Sion	Je 14.04	Fully - Charrat - Sion	Je 14.04	Fully - Charrat - Sion
Di 17.04	Sion - Chamoson - Saxon route cantonale - Riddes - Sion	Di 17.04	Sion - Chamoson - Saxon - Riddes - Sion	Di 17.04	Leytron - Chamoson - Sion
Ma 19.04	St.Léonard - Flanthey - Granges - Chalais - Sion	Ma 19.04	St.Léonard - Signèse - Platta - Sion	Ma 19.04	St.Léonard - Grône - Sion
Je 21.04	Chippis - Retour par la Crettaz - Sion	Je 21.04	Sierre - Chippis - Sion	Je 21.04	Chippis - Sion
Di 24.04	Leytron - Branson - Martigny - Charrat - Mayens /Moret - Saxon - Sion	Di 24.04	Leytron - Charrat - Saxon - Sion	Di 24.04	Saxon - Sion
Ma 26.04	St.Léonard - Signèse - Platta - Sion	Ma 26.04	Conthey - Vuisse - Savièse - Sion	Ma 26.04	Charrat - Sion
Je 28.04	Varen - Sion	Je 28.04	Sierre - Sion	Je 28.04	Chalais - Sion
Di 01.05	Conthey - Vuisse - Chandolin - Savièse - Sion	Di 01.05	St.Léonard - Signèse - Platta - Sion	Di 01.05	St.Léonard - Signèse - Platta - Sion
Ma 03.05	Sierre - Miège - Corin - Valençon - Sion	Ma 03.05	Conthey - Vuisse - Mont d'Orge	Ma 03.05	Pont-de-la-Morge - Mont d'Orge - Sion
Je 05.05	Sierre - Varen - La Souste - Sion Ascension	Je 05.05	Sierre - Varen - La Souste - Sion Ascension	Je 05.05	Chippis - Sion Ascension
Di 08.05	Fully - Dorenaz - Martigny - Charrat - Mayens /Moret - Saxon - Sion	Di 08.05	St.Léonard - Signèse - La Plata - Sion Ayent	Di 08.05	St.Léonard - Granges - Sion
Ma 10.05	St.Léonard - Ayent - Lens - Granges - Sion	Ma 10.05	Branson - Sion	Ma 10.05	Riddes - Sion
Je 12.05	Chippis - Corin - Ollon - Sion	Je 12.05	Chippis - Sion	Je 12.05	Grône - Sion
Di 15.05	Martigny - Fully - Chamoson - Sion Pentecôte Départ Rimini	Di 15.05	Martigny - Fully - Chamoson - Sion Pentecôte Départ Rimini	Di 15.05	Branson - Sion Pentecôte Départ Rimini
Ma 17.05	Varen - St.Léonard - Mollignon - Sion	Ma 17.05	Varen - Sion	Ma 17.05	Sierre - Salquenen - Sion
Je 19.05	Salins - Vex - Sion	Je 19.05	Salins - Sion	Je 19.05	Salins - Sion
Di 22.05	Conthey - Vuisse - Chandolin - Savièse - Sion	Di 22.05	Conthey - Vuisse - Mont d'Orge - Sion	Di 22.05	Pont-de-la-Morge - Mont d'Orge - Sion
Ma 24.05	Chippis - Briye - Sion	Ma 24.05	Chamoson - Leytron - Sion	Ma 24.05	Saillon - Sion
Je 26.05	Martigny - Branson - Saxon - Sion Fête-Dieu	Je 26.05	Branson par les villages - Sion Fête-Dieu	Je 26.05	Fully - Martigny - Charrat - Sion Fête-Dieu
Di 29.05	Hohtenn	Di 29.05	Hohtenn	Di 29.05	Hohtenn par la Souste
Ma 31.05	Les Agettes - Vex - Sion	Ma 31.05	Les Agettes Vex - Sion	Ma 31.05	Turin - Salins - Sion
Je 02.06	Grône - St. Léonard - botyre - Grimisuat - Sion	Je 02.06	Grône - St.Léonard - Signèse - Platta - Sion	Je 02.06	Grône - St.Léonard - Sion
Di 05.06	Ardon - Chamoson - Saillon - Saxon - Riddes - Sion	Di 05.06	Ardon - Chamoson - Saillon - Branson - Sion	Di 05.06	Ardon - St.Pierre-de-Clage - Sion
Ma 07.06	Chippis - Miège - Loc - Corin - Valençon - Sion	Ma 07.06	Sierre - Corin - Ollon - Sion	Ma 07.06	Sierre - Corin - Ollon - Sion
Je 09.06	Grône Loye - Nax - Bramois - Sion	Je 09.06	Grône - Loye - Grône - Sion	Je 09.06	Grône - Bramois - La Crettaz - Sion
Di 12.06	Conthey - Pont du Diable - Savièse - Sion	Di 12.06	Pont-de-la-Morge - Chandolin - Savièse - Sion	Di 12.06	Pont-de-la-Morge - Vuisse - Mont d'Orge - Sion
Ma 14.06	Turin - Salins - Vex - Evolène - Sion	Ma 14.06	Turin - Salins - Vex - Euseigne - Sion	Ma 14.06	St.Léonard - Bramois - La Crettaz - Maragnenaz - Sion
Je 16.06	Sion - Sierre - Argarn - Sion	Je 16.06	Sierre - la Souste - Sion	Je 16.06	Chippis - Sion
Di 19.06	Sion - Martigny - Champex-Lac - Sion	Di 19.06	Sion - Martigny - Champex-Lac - Sion	Di 19.06	Riddes - Saillon - Sion
Ma 21.06	St.Léonard - Flanthey - Granges - Chalais - Sion	Ma 21.06	Riddes - Saillon - Sion	Ma 21.06	Chalais - Bramois - La Crettaz - Sion
Je 23.06	Chippis - Salquenen - Varen - Sion	Je 23.06	Chippis - Sierre - Corin - Sion	Je 23.06	Chippis - Sion
Sa 04.07	Départ Dolomites	Sa 04.07	Départ Dolomites	Sa 04.07	Départ Dolomites
Di 26.06	Pont-de-la-Morge - Blini - Mayen-de-la-Zour - Sion	Di 26.06	Pont-de-la-Morge - Vuisse - Mont d'Orge - Sion	Di 26.06	Pont-de-la-Morge - Mont d'Orge - Sion
Ma 28.06	Les Agettes - Vex - Sion	Ma 28.06	Sion - Chippis - Salquenen - Sion	Ma 28.06	Chippis - Salquenen - Varen - Sion
Je 30.06	Branson - Sion	Je 30.06	Branson - Sion	Je 30.06	Saillon - Sion
Ve 10.07	Retour Dolomites	Ve 10.07	Retour Dolomites	Ve 10.07	Retour Dolomites
Di 03.07	Sion - Albinen - Jeizinen - Sion	Di 03.07	Chippis - Briey - Grône - Sion	Di 03.07	Sion - Ardon - Chamoson - Leytron - Saillon - Riddes - Sion
Di 03.07	Départ Dolomites	Di 03.07		Di 03.07	
Ma 05.07	Ardon - Chamoson - Leytron - Saillon - Saxon - Riddes - Sion	Ma 05.07	Sion - Ardon - Chamoson - Leytron - Sion	Ma 05.07	Grône - Bramois - La Crettaz - Sion
Je 07.07	Salins - Vex - Sion	Je 07.07	Salins - Vex - Sion	Je 07.07	Salin - Vex - Sion
Ve 08.07	Retour Dolomites	Ve 08.07		Ve 08.07	
Di 10.07	St. Léonard - Botyre - Grimisuat - Savièse - Sion	Di 10.07	St.Léonard - Signèse - Platta - Sion	Di 10.07	St.Léonard - Signèse - Platta - Sion
Ma 12.07	Grône - Loye - Nax - Bramois - Sion	Ma 12.07	Ardon - Chamoson - Leytron - Riddes - Sion	Ma 12.07	Ardon - Leytron - Saillon - Sion
Je 14.07	Chamoson - Saillon - Saxon - Sion	Je 14.07	Chamoson - Leytron - Sion	Je 14.07	Ardon - Chamoson - Leytron - Riddes - Sion
Di 17.07	Chamoson - Ovronnaz - Lutz - Sion	Di 17.07	Chippis - Sierre - Varen - La Souste - Bois de Finges - Sion	Di 17.07	Sierre - Salquenen - La Souste - Sion
Ma 19.07	Chippis - Sierre - Sion	Ma 19.07	Grône - Loye - Grône - Sion	Ma 19.07	Grône - retour Bramois - La Crettaz - Sion
Je 21.07	Grône - Loye - Nax - Bramois - Sion	Je 21.07	Vex - Sion	Je 21.07	Vex - Sion
Di 24.07	A choix	Di 24.07	A choix	Di 24.07	A choix

Rimini

Dolomites