



Rando Tranquillité



Rando Tonique



Rando D'20



Rando iodée



Nordik

Le mot du Président

" EN CHANTANT "

La meilleure façon de marcher c'est encore la nôtre ,
c'est de mettre un pied devant l'autre et de recommencer

Les Goyeurs continuent sur leur lancée.

Le séjour raquettes en janvier avec 26 participants s'est
déroulé dans une bonne ambiance, pas de neige mais de belles
randonnées

En janvier 2016 nous recommençons aux Etables.

La MARCHÉ NORDIK connaît un vif succès , une
quarantaine de personnes sont venues aux journées décou-
vertes. JEAN – PAUL a fait la formation marche nordi-
que, mais ALAIN s'est blessé au premier stage.

Les randonneurs du lundi et mercredi sont toujours
aussi nombreux, il serait bon que des personnes se mobilisent
pour l'encadrement; un groupe en ce moment se constitue,
les bonnes volontés seront les bienvenues.

La Fédération Française de Randonnée recommande
d'assurer un encadrement mieux sécurisé des marcheurs .

Le Groupe Nature n'est pas reparti, mais cherche des
bonnes volontés.

Au nom du conseil d'administration des Goyeurs
je vous souhaite une bonne année à tous.

La Mache Cool Aise 2016
Rendez-vous pour la 21ème édition
dimanche 3 avril 2016

La dernière Rando de l'année 2015

Participation record pour cette dernière rando de l'année
avec 16 personnes pour le 20 km et 22 pour le 15.

Rando très agréable sur des circuits concoctés par Jean
et Paul, suivie d'un accueil réconfortant chez Paul, avec vin
chaud, pain grillé et mogettes

Nous sommes prêts à remettre ça l'année prochaine
dans l'autre sens !!!!



La galette 2015 22 janvier

Cette année le rendez-vous pour la galette était à Saint
Lumine de coutais, soirée mise en musique par un orchestre
Musette



Les Goyeurs de Retz

Association 1901 de Randonnée Pédestre et Nature
14, place des halles 44270 MACHECOUL Tél. : 02-40-02-22-72
Mail : soretdominique@neuf.fr

Site : <http://club.sportsregions.fr/goyeursderetz>

Le Conseil d'Administration 2015 - 2016

Le bureau :

Président :

SORET Dominique

Vice-Présidents :

CHIRON Henri RENAUD Gérard

Trésorier (ère) :

BOURGINE Nicole BONNIN René

Secrétaires :

THIBAudeau Annie THOMAS René

Les membres :

BIDAUD Hélène BLAIN Patrick
BUREL Guy CROCHET Yvette
FORTINEAU Chantal GIRAUD Jean
GRAVOUIL Monique JEANNEAU Edmond
LONGEPE Thérèse POTIER Marie-Jeanne
PROUX Michelle RAPITEAU Constance
THUILLIER Dominique

Réunions tous les 2èmes lundis du mois.

Responsables de randonnées

Lundi Après midi :

BOURGINE Nicole, CHIRON Henri
DRONET Andrée, POTIER Marie-Jeanne,
RAPITEAU Constance.

Mercredi Après midi :

GRAVOUIL Monique, GIRAUD Jean,
THOMAS René.

Mercredi soir :

BONNIN René

Samedi matin Marche Nordique :

HERVE Bernard GRAVOUIL Jean-Paul
RENAUD Gérard THOMAS René
THUILLIER Dominique

Rando D'20 :

GIRAUD Jean, ROUSSEAU Paul.

Commissions

Séjours et sorties :

BIDAUD Hélène BOURGINE Nicole,
CHIRON Henri, FRADET Michel
POTIER Marie-Jeanne, RAPITEAU Constance

Circuits et Itinéraires du Lundi :

CHIRON Henri, BOURGINE Nicole

Distribution du courrier :

RAPITEAU Constance, plus les répartiteurs

Ça s'est passé en 2015 ...

Séjour Raquettes Le Lioran 10 au 17 janvier

6h du matin, le 10 janvier, 26 Goyeurs embarquent dans 3 mini-bus, direction l'Auvergne. Au programme : les randos quotidiennes (sans neige et sans raquettes) accompagnées de nos 2 guides très compétents, la remise en forme : gymnastique, piscine, sauna, hammam, la découverte du patrimoine de la région : la station du Lioran, les burons, Murat et le Musée de l'Agriculture de Coltines, les soirées animées, et la gastronomie locale, un vrai régal ! Enfin, le dernier jour, la neige fait son apparition. Nous pouvons admirer le paysage, qui prend des airs de carte postale. séjour très varié et très agréable pour une bonne semaine de détente



Mache Cool Aise le 12 avril 2015

Excellente année pour notre **Mache Cool Aise !**
678 randonneurs et marcheurs nordiques ont participé, répartis de la manière suivante :
38 au 30 km, 92 au 20 km, 37 au 15 km nordique, 222 au 10 km, 231 au 7 km et 58 au 5 km.
Grace à l'aide de tous les bénévoles, que nous remercions, nous espérons obtenir au moins le même succès cette année.

Rando du Sourire Le 7 juin

Bonne participation à cette rando conviviale au bénéfice de l' Association des Paralysés de France, notre aide sera reconduite en 2016 pour l'organisation.

Ça s'est passé en 2015 ... suite

Mont Saint Michel Le 30 mai

Départ à 4h30 du matin, direction le Bec d'Andaine, pour effectuer la traversée de la baie sous la conduite du guide "attesté", et là, surprise, nous n'aurons pas que du sable clair et légèrement humide, mais du bien noir dans lequel nous nous enfonçons, Notre guide nous fait une démonstration de "sortie des sables mouvants".

Ses commentaires, tout au long de la traversée et devant l'îlot de Tombelaine, sont fort intéressants et plein d'humour.

Puis, après un pique-nique, visite de l'abbatiale et temps libre avant le retour sur Machecoul.

Très bonne journée, appréciée de tous



Journée détente Rigole alimentaire lac de Vioreau 17 juin

Nous étions 69 pour cette journée qui nous a causé quelques soucis de démarrage... Suite à un défaut de transfert des documents le chauffeur ne trouvait pas le point de départ et les bons marcheurs ont dû malheureusement se contenter de longer la rigole et n'ont pas profité de la partie la plus intéressante .

Les petits marcheurs ont eux découverts tous les ouvrages qui permettent le transport de l'eau du lac de Vioreau vers le canal de Nantes à Brest.

Nous nous sommes tous retrouvés au bord du lac pour le pique-nique sous le soleil et le parcours l'après-midi.

Voyage Arvieux-Queyras 27 juin au 4 juillet

Superbe voyage par cette semaine très ensoleillée .

Les 51 Goyeurs ont largement profité du spectacle de la montagne au centre de vacances de Brunissard .

Nous étions répartis en quatre groupes de niveaux avec des guides très intéressants. Randonnées lac de Roue , de Souliers , les Astragales , la route du col de l'Izoard. Visite de Saint Vêran et balade sur le lac de Serre-Ponçon et une journée aux Alpagnes de Clapeyto .

Une semaine bien remplie et qui nous laisse de très bons souvenirs.



Goyeurs de Retz 2015 Arvieux - Queyras

Journée détente Lac de Guerlédan 7 septembre

Nous étions 54 à découvrir le fond du lac asséché pour l'entretien du barrage (40m de profondeur) . Avec deux guides nous avons longé le Blavet profitant des explications concernant l'histoire de ce lieu , le dur travail des hommes qui tractaient les péniches au temps où le site était traversé par le canal de Nantes à Brest , puis l'utilisation de cette vallée profonde pour un réservoir de retenue afin d'alimenter une usine électrique .

L'après-midi nous nous sommes rendus à l'autre bout du lac pour la visite guidée de l'Abbaye cistercienne de Bon Repos en cours de restauration .

Journée très riche et ensoleillée .

Journée Pique-nique 24 juin

Par une belle journée ensoleillée, 13 Goyeurs ont participé à la rando pique-nique dans la forêt de Fromentine, guidée par Jacqueline et André.

Marche du Téléthon Le 5 décembre

Nous faisons moins bien que l'année dernière, mais près de 80 marcheurs, Goyeurs et non Goyeurs, ont participé à cette rando sur les 3 circuits prévus de 12, 8 et 4 km, et 10 km nordique.

Merci à tous. Ceci nous a permis de récolter 402 € au profit du Téléthon.

Nos activités 2016

☞ Marche Nordique

Notre activité " Nordik " continue son développement, tous les samedis matins à 8 h 45 , au départ du grand étang.

Nouveau !!

Le premier samedi de chaque mois, marche dans une autre commune (voir le bulletin semestriel)

Des bâtons sont disponibles à la location lors des séances d'initiation.



☞ Formations

Les Goyeurs poursuivent leur effort de formation pour les adhérents :

En 2015, une nouvelle session du PSC 1 (Prévention et Secours Civiques) a été organisée pour les Goyeurs.

2 personnes ont suivi la formation "Module de base,"

1 personne a suivi les stages SA 1 et Animateur Marche Nordique.

Ceci va permettre de renforcer l'encadrement de toutes nos randos.

Nous souhaitons continuer et envoyer en formation 2 Goyeurs en 2016.

Pour 2016, l'Association rassemble plus de 220 adhérents

Nos activités hebdomadaires

- Le lundi après-midi : 40 à 70 personnes, en 2 groupes
5 à 7 Km et 8 à 10 Km
- Le mercredi après-midi : 15 à 30 personnes, 10 à 12 Km,
Marche semi rapide,
- Le mercredi soir : (de nuit en hiver), 10 à 15 Personnes,
11 Km, Marche rapide,
- Le samedi matin : 20 à 35 personnes, Marche Nordique
2 ou 3 groupes, 1 h 30 de marche

☞ Dates à retenir

Séjour Raquettes

Du 23 au 30 janvier

La Galette des Rois

Jeudi 14 janvier, 19 h

La Marne salle municipale

Assemblée Générale annuelle,

Jeudi 3 mars 18 h 30

Machecoul espace de Retz

La Mache Cool Aise

Dimanche 3 avril, Départ Fresnay

Journée détente (à définir)

Lundi 13 juin

Journée pique-nique (à définir)

Mercredi 1 juin

Séjour Murot Auvergne

Du 25 juin au 2 juillet

☞ Groupe Nature

Le Groupe Nature est actuellement en cours de restructuration.

Il n'y a pas , à ce jour, d'activités programmées pour l'année 2016

Les sorties éventuellement mises en place dans l'année vous seront communiquées au fur et à mesure de leur organisation.

☞ Randos D'20

Il y a toujours eu un groupe de Goyeurs motivés pour participer aux différentes Randos d'20 organisées en 2015.

Cette activité est reconduite pour 2016 avec environ 6 marches réparties sur l'année, le tour du lac de Grandlieu et la traditionnelle rando de fin d'année entre Machecoul et Challans.

La Mayenne à pied
Du 26 juin au 2 juillet 2016