



Rando Tranquillité



Rando Tonique



Rando D'20



Rando iodée

Nordik

Le Mot du Président



La Mache Cool Aise 2017
*Rendez-vous pour la 22ème édition
dimanche 2 avril 2017*

La dernière Rando de l'année 2016

Très bonne participation pour cette dernière rando de l'année avec 9 personnes pour le 20 km et 35 pour le 15.

Cette rando, parcourue sous le soleil, entre Challans et Machecoul, s'est achevée chez Jean Giraud, avec le traditionnel vin chaud, le pain grillé et les mogettes

A l'année prochaine pour de nouvelles aventures



En feuilletant ce petit journal des Goyeurs, qui retrace les activités de l'année écoulée, on se rend compte de la variété des animations proposées par notre association qui compte aujourd'hui plus de 250 adhérents. Les rendez-vous hebdomadaires permettent de se retrouver ensemble, dans la bonne humeur, sur les sentiers de notre région et les terres d'ailleurs.

Les activités évoluent en fonction des attentes des adhérents. Le groupe nature reste en sommeil tandis que la marche nordique prend son essor. Après 4 années de fonctionnement, six animateurs se sont formés pour encadrer plus de 80 adeptes. La marche nordique est tendance ! Faut-il s'en étonner quand marcher régulièrement avec des bâtons a pour effet de tonifier tout le corps, de faire du bien au dos et de renforcer le système cardiovasculaire.

Je rappellerai que la cohésion d'un groupe lors d'une randonnée implique aussi l'acceptation et le respect des rythmes différents des participants.

Le club a toujours besoin d'encadrants pour toutes les marches. Des formations sont proposées par la FF Randonnée. N'hésitez pas à demander des renseignements.

Les séjours raquettes en janvier à SUPER BESSE et en juin à FONT ROMEU sont complets. Le club participe également à différentes manifestations qui assurent ainsi un lien social fort.

Un grand Merci à toutes celles et ceux qui s'impliquent dans l'organisation de toutes nos activités.

Au nom du conseil d'administration des Goyeurs, je vous souhaite une bonne année 2017 à tous.

La galette 2016 14 janvier

Cette année la galette se dégustait à La Marne. La soirée était animée par le groupe "Retz Celtic" qui a permis à de nombreux Goyeurs de s'essayer à la danse bretonne.



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 2016 - 2017

Le bureau :

Président :

SORET Dominique

Vice-Présidents :

CHIRON Henri RENAUD Gérard

Trésorier (ère) :

BOURGINE Nicole BIDAUD Hélène

Secrétaires :

THIBAudeau Annie THOMAS René

Les membres :

BLAIN Patrick BUREL Guy
CROCHET Yvette FORTINEAU Chantal
GIRAUD Jean GRAVOUIL Monique
LONGEPE Thérèse POTIER Marie-Jeanne
PROUX Michelle RAPITEAU Constance
ROUSSEAU Paul 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

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 :

BOURGINE Nicole CHIRON Henri,
FRADET Michel SALAUD Jean

Distribution du courrier :

RAPITEAU Constance, plus les répartiteurs

Ça s'est passé en 2016 ...

Séjour Raquettes Les Estables

10 au 17 janvier

Pour un deuxième essai, essai transformé pour les goyeurs, la neige était au rendez-vous à notre arrivée aux ESTABLES.

Le dimanche nous nous équipions de raquettes et de bâtons et nous partions découvrir la montagne sous la neige.

Huit jours très agréables, que des bons souvenirs, avec des beaux paysages. Une rando nocturne avec lampe frontale s'est terminée par un repas en auberge et pour certains, retour au village en raquettes avec un clair de lune.

Nous recommandons en janvier à SUPER BESSE



Mache Cool Aise le 3 avril 2016

Notre Mache Cool Aise 2016 a rassemblé 570 randonneurs et marcheurs nordiques, répartis de la manière suivante :

19 au 30 km, 56 au 22 km 30 au 15 km nordique,
198 au 15 km, 203 au 10 km et 64 au 7 km.

C'est grâce à l'aide de tous les bénévoles ayant participé à l'organisation que notre Rando a été réussie.

Merci à vous tous, et grâce à vous, nous espérons obtenir au moins le même succès le 2 avril pour notre édition 2017.

Ça s'est passé en 2016 ... suite

Lac de Maine Terra Botanica Le 13 juin

Le lundi 13 juin 2016 nous étions 60 aux portes d'Angers.

Après une agréable matinée-randonnée autour du Lac de Maine avec vues sur le château nous avons pique-niqué au soleil.

L'après-midi, un peu humide, ne nous a pas empêchés d'apprécier les divers secteurs du parc Terra Botanica, parcours au temps des dinosaures, mais aussi la roseraie, la serre aux orchidées et papillons et une reposante balade en barque.

Une découverte à refaire sous le soleil...



Goyeurs de Retz 2016 Murol Auvergne

Séjour à Murol du 25 juin au 2 juillet

Nous étions 44 à parcourir les monts d'Auvergne, hébergés au Centre Azuréva de Murol.

Les guides nous ont fait découvrir les multiples facettes du volcanisme. Randonnées autour du lac Chambon, de Guéry, Pavin, montée au Puy de Sancy, traversée du Cézallier. Visites de Besse et Saint Nectaire, du Mont Dore. Dynamique soirée folklorique.

Une semaine très ensoleillée et de merveilleux souvenirs.



Rando du Sourire 22 mai

Malgré le temps pluvieux, les marcheurs un peu moins nombreux que les années précédentes, ont participé dans la bonne humeur à cette rando organisée par l'APF. Ce fut l'occasion de sensibiliser les participants en accompagnant les personnes à mobilité réduite avec des goélettes tout terrain.



Journée à Boussay 12 septembre

Nous étions 62 le lundi 12 septembre à arpenter les bords de Sèvre, accueillis et accompagnés par les marcheurs de Boussay.

L'après-midi, les courageux sont repartis à la découverte de divers lieux dans la commune tandis que les autres préféraient rester tranquillement à bavarder ou jouer aux cartes.

Une superbe journée très chaude et ensoleillée.

Journée Pique-nique 1^{er} juin

Un petit groupe de marcheurs du mercredi s'est retrouvé le 1^{er} juin par une journée ensoleillée, sur les bords du lac d'Apremont. La pause pique-nique a redonné des forces aux randonneurs pour entamer le circuit de l'après-midi.



Marches du Téléthon

Semaine du 28 novembre au 3 décembre

Nouvelle organisation cette année pour le téléthon des Goyeurs : Nous avons organisé une collecte sur toutes les marches de la semaine.

Une rando ouverte à tous était prévue le samedi matin avec 2 circuits de 5 et 10 km, mais elle n'a pas rencontré le succès espéré.

Cette action a permis de récolter la somme de **490 €** Merci à toutes les personnes ayant participé à cette collecte.

Nos activités 2017

Marche Nordique

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

L' activité Nordique comporte 3 phases indissociables : l'échauffement, 1h 30 de marche et les étirements à l'arrivée.

Les journées découverte et initiation d'octobre ont incité de nombreuses personnes à nous rejoindre

Nous sommes actuellement, entre 30 et 45 personnes à participer à la marche, réparties en 3 groupes plus ou moins rapides.



La Loire Atlantique à pied
Du 24 juin au 1 juillet 2017

Randos D'20

Des Goyeurs motivés ont participé cette année aux différentes Randos D'20 organisées en 2016 sur les circuits de 15 ou 20 km.

Cette activité est reconduite pour 2017 avec environ 6 marches réparties sur l'année, dont bien sûr, la traditionnelle rando de fin d'année entre Machecoul et Challans.

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 45 personnes, Marche Nordique
2 ou 3 groupes, durée 2 heures

Dates à retenir

Séjour Raquettes à Super Besse

Du 21 au 28 janvier

La Galette des Rois

Jeudi 12 janvier, 19 h
St Etienne de mer morte

Assemblée Générale annuelle,

Mardi 14 mars 18 h 30
Machecoul Espace de Retz

La Mache Cool Aise

Dimanche 2 avril, Départ Fresnay

Journée détente (à définir)

Lundi 12 juin

Journée pique-nique (à définir)

Mercredi 31 mai

Séjour Font-Romeu Pyrénées

Du 24 juin au 1 juillet

Pour 2017, l'Association rassemble plus de 250 adhérents

Formations

Les Goyeurs poursuivent leur effort de formation pour les adhérents :

En 2016, 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,"

3 personnes ont suivi les stages SA 1 et Animateur Marche Nordique.

Ceci a permis de renforcer l'encadrement de toutes nos randos.

Nous souhaitons continuer et envoyer en formation d'autres Goyeurs ou Goyeuses en 2017

Les Animateurs Marche Nordiques formés :

FLEURY Madeleine	RONCIN Marie-Renée
HERVE Bernard	GRAVOUIL Jean-Paul
REMOND Alain	THOMAS René