



Mache Cool Aise 2024

Départ

*Hippodrome de **MACHECOUL***

Circuits

5 - 8,5 - 12 - 18 - 27 kms

Dimanche 7 avril

Le Mot des Présidents

L'ANNÉE 2023 A TENU TOUTES SES PROMESSES

Vous avez été assidus aux différentes activités proposées : randos hebdomadaires, journées dé-tentes, randos pique-nique et séjour raquettes.

La Mache Cool Aise avec ses nouveaux circuits au départ de l'hippodrome a connu un franc succès. En effet plus de 700 participants se sont donné rendez-vous à l'hippodrome pour découvrir les différents circuits. Il est vrai que ce lieu emblématique de Machecoul et son environnement ont donné un nouvel élan à notre manifestation phare de l'année.

Conscient que chacun peut être le premier maillon de la chaîne des secours, 10 Goyeurs ont participé à une formation de « Premiers secours » dispensée par les pompiers de Machecoul et 15 autres aux « Gestes qui sauvent ».

Par ailleurs, afin de renforcer l'équipe existante d'animateurs MN et d'assurer un encadrement de qualité, deux Goyeurs vont suivre la formation fédérale 2024 : Brevet d'Animateur marche nordique.

A partir de cette année des Randos+ sont programmées tous les 2 mois, le mercredi après-midi sur des circuits d'environ 15 km et remplacent les Randos d'20.

En ce qui concerne notre club, nous enregistrons aujourd'hui un effectif de 270 adhérents. Si l'association des Goyeurs connaît une telle vitalité et où il fait bon se retrouver, c'est grâce à vous tous.

Votre engagement et votre implication participent grandement au bon fonctionnement de notre club et nous vous en remercions vivement.

Au nom du Conseil d'Administration, nous vous souhaitons une excellente année 2024.

Les Coprésidents

Bernard Hervé et Monique Gravouil

Les Goyeurs de Retz

14, rue de la taillée 44270 MACHECOUL-ST-MÈME
Présidents : Monique GRAVOUIL, Bernard HERVE
Mail : lesgoyeursderetz@gmail.com

Site : <https://goyeursderetz.sportsregions.fr>



LE CONSEIL D'ADMINISTRATION 2023- 2024

LE BUREAU :

Coprésidents :

GRAVOUIL Monique HERVE Bernard

Trésorière : DELANOË Hélène

Trésorier adjoint: BATARD Hélène

Secrétaire : AUDEON Annie

Secrétaire adjoint : THOMAS René

LES MEMBRES :

| | |
|----------------------|-----------------------|
| ARCHAMBAUD Christian | BILLAUD Pierre |
| BLY André | GIRAUD Elisabeth |
| GIRAUD Jean | GOUY Bernard |
| HACHET Élise | HARAMBOURE Jean-Louis |
| PLANTIVE Danièle | PROUX Michelle |
| RAPITEAU Constance | RENAUDINEAU Anne |
| ROBERT Anne-Marie | ROUSSEAU Paul |

.....

Réunions le premier lundi du mois

COMMISSIONS

Journées détente :

Pierre Billaud, André Bly, Elisabeth Giraud, Bernard Gouy, Anne Renaudineau

Séjours :

André Bly, Hélène Delanoë, Michelle Proux, Anne Renaudineau

Circuits et itinéraires du lundi :

Christian Archambaud, André Bly, Pierre Billaud, Nicole Bourguine, Elisabeth Giraud, Jean Giraud, Bernard Gouy, Paul Rousseau

Circuits et itinéraires du mercredi après-midi :

Jean Giraud, Jean-Paul Gravouil, Paul Rousseau, René Thomas

Circuits et itinéraires du mercredi soir :

Bernard Hervé

Marche Nordique :

Chloé Fleury, Jean-Paul Gravouil, Bernard Hervé, Laëtitia Naulleau, Madeleine Plantive, Alain Rémond, Marie-Renée Roncin

Distribution du courrier :

Constance Rapiteau et Marie-Jeanne Potier avec les 17 répartiteurs.

Rétrospective 2023

Séjour raquettes à Villers le Lac 21 au 28 janvier 2023

La neige était au rendez-vous dans le massif du Jura. 62 Goyeurs ont participé aux sorties raquettes, dans un premier temps, sur les hauteurs de Villers le Lac, près du centre de vacances.

Des guides passionnés nous ont fait découvrir les monts couverts de forêts, combes, reculées et Crêts du Jura. Le Sommartel, 1337 m en Suisse, le Meix Lagor, la station du Gardot, le Chauffaud, autant de randonnées très appréciées par les participants. Le soir, repos au village avec vin chaud, jeux et animations diverses. Retour avec bien sûr les spécialités jurassiennes de charcuteries et de fromages.



Mache Cool Aise 2 avril 2023

Beau succès pour cette nouvelle édition de la Mache Cool Aise qui a enregistré 723 participants. Cela restera un très bon cru grâce à plusieurs facteurs, notamment une météo clémente en matinée, mais aussi l'attrait de la nouveauté avec la possibilité de randonner sur 5 circuits au départ de l'hippo-



Collecte du Téléthon Du 4 novembre au 16 décembre 2023

Comme les années précédentes, notre club s'est mobilisé pour le Téléthon en faisant circuler une urne lors des différentes randos. 168 euros ont été récoltés et envoyés à l'AFM Téléthon. Merci pour votre participation à cette action solidaire.

Rétrospective 2023 (suite)



**Rando pique-nique à Pont Caffino
Mercredi 24 mai 2023**

Par une belle journée ensoleillée, 32 Goyeurs ont randonné dans le vignoble et le long de La Maine, sur les circuits de Château-Thébaud et de Maisdon sur Sèvre.

La mise en jambe se faisait dès les premières côtes de la matinée, pour une rando de 12 km empruntant les boucles de Pont Caffino et du Bois Joli. Quelques arrêts s'imposaient : belvédère au "Porte-Vue" surplombant la base de loisirs avec ses falaises abruptes, la Guinguette au domaine de la Chauvinière, le Pont de Bel Abord et ses arches. Après le pique-nique à la base de loisirs, le groupe s'élançait l'après-midi, toujours dans la bonne humeur, pour une marche de 6 km dans les sous-bois ombragés en longeant les rives de la Maine.



**La fête du sourire
4 juin 2023**

Le dimanche 4 juin, les Goyeurs de Retz et Gambad' Cool en partenariat avec l'APF France handicap ont participé à la 21ème édition de la fête du sourire. Après avoir procédé aux enregistrements les randonneurs et coureurs s'élançaient pour un Run & Trail de 5 ou 10 km. Cette rando solidaire et inclusive avec la présence de 2 joëlettes a permis de faire découvrir les circuits au départ de l'hippodrome.



**Rando pique-nique à St-Michel Chef-Chef
Samedi 6 mai 2023**

Le club Nordic Walking de Pornic nous accueillait pour une randonnée de marche nordique, sur 2 circuits de 8 et 11 km, dans les pins, les dunes et les sentiers côtiers de St Brévin avec un retour sur la plage de St Michel Chef-Chef. Un moment merveilleux et une météo parfaite en matinée pour la rando et l'apéro.



**Marche nordique à la Barre de Monts
Samedi 3 juin 2023**

35 marcheurs nordiques ont randonné samedi 3 juin dans la forêt domaniale des Pays de Monts, parcourant deux circuits de 9 et 13 km. Les deux groupes empruntaient le circuit nordik en passant sous le pont de Noirmoutier et la plage pour arriver au Pey de la Blet. Depuis la plateforme panoramique, les Goyeurs bénéficiaient d'une vue magnifique avec un panorama sur l'océan, la forêt et le marais.



**Journée détente au parc floral de la Court d'Aron
Lundi 12 juin 2023**

Le lundi 12 juin, un car complet de Goyeurs prenait la direction de Moutiers les Mauxfaits. Dès l'arrivée, deux groupes de 35 et 28 randonneurs se rassemblaient sous les halles du 18ème puis s'élançaient pour une marche de 6 et 11 km à travers le bocage vendéen en longeant les étangs avec un arrêt au lavoir où les lavandières venaient autrefois battre le linge. Le groupe se dirigeait ensuite vers le parc floral de la Court d'Aron pour l'apéro et le pique-nique sous l'esplanade ombragée bien appréciée. L'après-midi libre permettait à chacun de découvrir le patrimoine botanique, ses différents jardins et l'immense lac des lotus d'Asie. Belle journée détente conviviale !

Rétrospective 2023 (suite et fin)

Journée détente à Clisson Lundi 11 septembre 2023

En matinée, le groupe s'est réparti sur 2 circuits de 5 et 10 km au départ de la Garenne Lemot. Jolis circuits le long de la Sèvre Nantaise et la rivière La Moine. L'après-midi, visite guidée de Clisson : le château, les Halles, l'église Notre-Dame et le Pont Saint Antoine. Puis découverte du site du Hellfest avant de prendre le chemin du retour. Une journée découverte très intéressante !



Formations aux premiers secours et aux gestes qui sauvent 24 et 25 octobre 2023

Le 24 octobre une formation aux premiers secours organisée par l'UDSP a été dispensée à 10 Goyeurs au centre de secours de Machecoul.

Le lendemain 15 autres Goyeurs suivaient la formation des gestes qui sauvent. Ce fut l'occasion pour les participants de réactualiser leurs connaissances sur la prévention et les secours aux personnes.



Nos activités 2024

Activités « hebdo »

Le lundi après-midi

Marche de 2 heures environ, 40 à 80 personnes
en 2 groupes, 5 à 7 km et 8 à 10 km

Le mercredi après-midi

Marche semi-rapide 10 - 12 km
20 à 40 personnes

Le mercredi soir

Circuit urbain autour de Machecoul, 8 à 10 km

Le samedi matin

Marche Nordique, 40 à 80 personnes,
en 4 groupes

Randos +

5 sorties dans l'année d'environ
15 km le mercredi après-midi



Formation

Formation au brevet fédéral d'animateur de marche nordique

Courant 2024, Jean-Louis HARAMBOURE et Georges MENENDEZ participeront à cette formation qui s'achèvera au mois d'octobre.

Dates à retenir

La Galette des rois

Samedi 20 janvier à 16h30 - Salle Vallée du Tenu
à St-Même le Tenu

L'Assemblée Générale Annuelle

Jeudi 14 mars 18h00 - Espace de Retz à Machecoul

La Mache Cool Aise

Dimanche 7 avril—Hippodrome de Machecoul

Au 15 décembre 2023
notre association
rassemble 270 adhérents