



LE JOURNAL DES GOYEURS

Janvier 2026— N° 19



Mache Cool Aise 2026

Départ

Hippodrome de **MACHECOUL**

Circuits

5 - 8 - 12 - 17 - 20 - 24 kms

Dimanche 26 avril



Le Mot des Présidents

LA MARCHÉ

UNE ACTIVITÉ QUI NOUS TIENT « À CŒUR »

En septembre était organisée la journée mondiale du cœur avec le soutien de l'organisation mondiale de la santé (OMS).

Elle mobilise la planète depuis plus de 20 ans pour mieux faire connaître les différents risques liés aux maladies cardiovasculaires.

Elle souligne également l'importance des mesures de prévention. Parmi celles-ci les activités physiques régulières, dont la marche.

Accessible au plus grand nombre, seul ou en groupe, adaptable aux capacités physiques de chacun, nous en connaissons tous ses effets bénéfiques pour notre santé.

Au fil des années notre club a su diversifier les pratiques de marches ; la marche nordique depuis plus de 10 ans maintenant et bientôt la marche avec bâtons dynamiques va voir le jour.

Au printemps, une journée découverte de cette nouvelle activité était proposée par une animatrice de la discipline.

A cette occasion 45 Goyeurs ont testé ces bâtons dynamiques prêtés par le Comité Départemental.

Nous tenons à remercier les responsables des marches ainsi que les guides, soucieux d'assurer la sécurité des groupes et de proposer de nouveaux circuits. Votre engagement au sein des Goyeurs permet à notre club de connaître une activité dynamique.

Au nom du Conseil d'Administration, nous vous souhaitons une excellente année 2026.

Les Coprésidents

Monique Gravouil et Bernard Hervé

LES GOYEURS DE RETZ

14, rue de la taillée 44270 MACHECOUL-ST-MÊME

Mail : lesgoyeursderetz@gmail.com



Le conseil d'administration 2025 - 2026

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION 2025- 2026

LE BUREAU :

Coprésidents :

GRAVOUIL Monique HERVE Bernard

Trésorière : DELANOË Hélène
Trésorière adjointe: BATARD Hélène
Secrétaire : AUDEON Annie
Secrétaires adjoints : HARAMBOURE Jean-Louis
PLANTIVE Hélène
THOMAS René

Les membres :

BILLAUD Pierre	BLAINEAU Nadine
BLY André	GIRAUD Elisabeth
GIRAUD Jean	GOUY Bernard
HACHET Élise	PLANTIVE Danièle
RAPITEAU Constance	RENAUDINEAU Anne

COMMISSIONS

Journées détente :

Pierre Billaud, Nadine Blaineau, André Bly, Bernard Gouy, Anne Renaudineau

Séjours :

André Bly, Hélène Delanoë, Nadine Blaineau, Anne Renaudineau

Circuits et itinéraires du lundi :

André Bly, Pierre Billaud, Nicole Bourguin, Elisabeth Giraud, Jean Giraud, Bernard Gouy, Paul Rousseau

Circuits et itinéraires du mercredi après-midi :

Dominique Brossard, Jean Giraud, Jean-Paul Gravouil, Gérard Padiou, Paul Rousseau, René Thomas

Circuits et itinéraires du mercredi soir :

Bernard Hervé

Marche Nordique :

Jean-Paul Gravouil, Jean-Louis Haramboure, Bernard Hervé, Georges Ménendez, Laëtitia Naulleau, Madeleine Plantive, Alain Rémond, Marie-Renée Roncin

Rando+ :

Jean Giraud, Paul Rousseau, Annie Audéon (diffusion)

Distribution du courrier :

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

Rétrospective 2025

La Galette des rois 25 janvier 2025

Pour commencer cette nouvelle année dans la gaieté et la bonne humeur, les Goyeurs étaient conviés à partager la galette ce samedi 25 janvier à l'Espace de Retz. Une fois couronnés, les rois et reines de la soirée ont partagé la piste de danse sur les chansons du groupe FL'C Music emmené par Robert et Adèle.



Séjour raquettes à Doucy Valmorel 11 au 18 janvier 2025

C'est au milieu de magnifiques paysages montagnards que 57 participants ont découvert le domaine skiable de Doucy Valmorel tout de blanc vêtu. Les différentes randonnées raquettes proposées en demi-journées étaient encadrées par des guides professionnels qui ont su nous communiquer leur passion. La visite d'Albertville a rappelé les JO d'hiver de 1992, permis de découvrir la cité médiévale de Conflans et de visiter château des Ducs de Savoie en nous plongeant dans le patrimoine local. Cette semaine a été une belle parenthèse pour créer des souvenirs, des sourires et surtout beaucoup de chaleur humaine.



Site internet des Goyeurs

Vous pouvez retrouver toutes les informations et documents sur les activités passées, présentes et à venir ainsi que les photos les retraçant sur notre site, à l'adresse :

<https://goyeursderetz.sportsregions.fr>

Rétrospective 2025



Assemblée générale 4 mars 2025

Ce sont 131 Goyeurs qui ont participé à notre traditionnelle assemblée générale à l'espace de Retz. Lors de cette assemblée, les coprésidents Bernard Hervé et Monique Gravouil ont présenté les 20 membres du conseil d'administration et leur implication dans les différentes commissions. Le rapport moral a été l'occasion d'aborder divers sujets dont les randos hebdomadaires, les différentes manifestations, les formations ainsi que les sorties et séjours avec l'appui de photos illustrant ces activités. A l'issue de l'AG, un verre de l'amitié permettait de poursuivre les échanges. La soirée se prolongeait autour d'un repas rassemblant 117 convives.

La Mache Cool Aise 6 avril 2026

L'année 2025 restera dans les mémoires de l'association avec une participation exceptionnelle de 847 randonneurs à la Mache Cool Aise. C'est la plus forte participation enregistrée depuis 15 ans. Le temps clément et ensoleillé, idéal pour la randonnée, a encouragé les participants à évoluer sur les 5 circuits proposés. On remarquait particulièrement la participation du club de marcheurs nordiques de Challans, un groupe de jeunes femmes de St-Philbert accompagnées de leurs chiens, Dominique avec son âne rappelant Stevenson, quelques coureurs et une quarantaine d'enfants, dont le plus jeune avec une draisiennne. Une ambiance chaleureuse et bon enfant se dégageait tout au long de la matinée. On a eu de très bons retours sur l'accueil, la qualité des circuits, le balisage, les ravitaillements, les sandwiches et boissons à l'arrivée, la tombola et la remise d'une barquette de mâche à tous les participants. Un grand merci à tous les bénévoles ont contribué à la réussite de cette manifestation.



Séances découvertes de bâtons dynamiques 11 avril 2025

Une cinquantaine de Goyeurs ont participé à 2 séances d'initiation aux bâtons dynamiques. Avec toute sa passion et son énergie Christine Limal, animatrice diplômée au sein de la fédération, a su conquérir des adeptes pour cette nouvelle discipline. Celle-ci présente des avantages pour tous les marcheurs, même ceux qui ont du mal à maîtriser l'ensemble des gestes techniques exigés par la marche nordique. Les séances se dérouleront à raison de deux sorties mensuelles, une le mardi et l'autre le samedi au départ du Grand-Etang. Un calendrier les prévoyant sera transmis très prochainement.



Rando pique-nique à Vertou 5 juin 2025

Le temps menaçant n'a pas empêché la petite douzaine de Goyeurs à s'élancer sur les sentiers variés de Vertou, longeant les bords de la Sèvre Nantaise et des vignobles alentours. La première partie a permis de découvrir dans un cadre bucolique, le bac à chaîne, le château de la Frémoire, l'hippodrome, le village de Portillon. Malgré l'envie de découvrir en après-midi les alentours de la Chaussée aux Moines, le groupe décidait d'annuler la randonnée en raison de la forte pluie.



Rando pique-nique marche nordique à St-Jean de Monts 1er juin 2024

35 marcheurs nordiques ont profité des sentiers vallonnés et sableux de la forêt de St Jean-de-Monts, des abords de la thalasso, de la plage avec passage sous l'estacade. Le groupe s'est frayé un chemin parmi les 5000 enfants rassemblés pour le tournoi de football des jeunes débutants. Le deuxième groupe a dû prendre le remblai pour laisser place au tournoi. Un bon moment d'échange et de convivialité dans un cadre agréable, avec apéro et pique-nique pour clôturer la saison.



Journée détente à Batz-sur-Mer 16 juin 2025

Une matinée bien remplie avec deux randos de 10 et 6 kms parcourant le sentier côtier pour admirer la splendide côte rocheuse et se concluant par un apéritif offert par le club. L'après-midi est consacré à la visite du grand blockhaus de Batz sur Mer qui est un ancien bunker du mur de l'Atlantique. Transformé en musée, il représente un poste de commandement allemand pendant la seconde guerre mondiale. Sur le retour, un arrêt à St Brevin pour admirer le serpent et faire un petit goûter ont parachevé cette très agréable journée ensoleillée.

Nos activités 2026

Activités « hebdo »

Le lundi après-midi

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

Le mercredi après-midi

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

Le mercredi soir

Circuit urbain autour de Machecoul
8 à 10 kms

Le samedi matin

Marche Nordique
40 à 80 personnes en 4 groupes

Randos +

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

Formations

Formation au brevet fédéral d'animateur de marche nordique

Jorge Ménendez, nouvellement diplômé, complète l'équipe des animateurs alors que Valérie Barré et René Macé poursuivent leur formation.

Formation aux bâtons dynamiques

Alain Rémond a débuté cette nouvelle formation et animera les futures des séances à compter du 17 janvier 2026 en alternance avec Jean-Louis Haramboure et René Macé.

Dates à retenir

Galette des rois

Samedi 29 janvier à 16h30 - Espace de Retz
à Machecoul

Assemblée Générale annuelle

Mardi 13 février 18 h 00 - Salle du Tenu
à Saint-Même le Tenu

La Mache Cool Aise

Dimanche 26 avril - Hippodrome
à Machecoul

Au 15 décembre 2025

**notre association rassemble 257 licenciés dont
28 nouveaux inscrits**