



RANDO TONIQUE

RANDO TRANQUILLITE



RANDO IODEE



Le mot du Président

Avec le conseil d'administration, je vous souhaite à tous une bonne année sur les chemins.

L'association des Goyeurs est une grande famille qui ne cesse de grandir, nous démarrons 2008 avec 220 Adhérents. Pour satisfaire le plus grand nombre, un large éventail de randonnées est proposé dans le bulletin semestriel. Est-ce suffisant ? Faites part de vos suggestions, elles sont les bienvenues.

Vous êtes nombreux à rejoindre l'équipe des responsables : à l'accueil, à l'encadrement des randos, à l'animation, aux sorties groupe nature, à la distributions du courrier, etc .. , merci à tous, votre aide est précieuse pour le bon fonctionnement du Club.

Bravo à celles et ceux qui se sont investis en 2007 dans les actions extérieures : La Mache cool aise, les sorties et séjours, la Loire Atlantique à pied, le Téléthon, l'opération Ville propre avec les scolaires,

La finale des 5 week end de la Loire Atlantique à pied de Juillet 2007 s'est déroulée à Machecoul sur les gradins du stade de foot ball. Le WE Pays de Retz était basé au Lycée Professionnel Louis Armand pour le logement et la restauration. Un temps fort que personne n'oubliera.

Cette année, l'événement se passe en Vendée, à ne pas manquer le WE des Iles : Noirmoutier et Yeu.

Bonnes randonnées à tous, tout au long de l'année 2008.

Différentes Activités

- ⇒ Organisation de Marches Hebdomadaires
- ⇒ Le Balisage et la surveillance de sentiers pédestres,
- ⇒ Des topo-guides établis avec la com-com
- ⇒ Organise des sorties découvertes, (faune, flore, mer et cultures),
- ⇒ Organise, pour ses adhérents, des sorties-Séjours, (montagne - raquettes - randos)

Répartition des 220 ADHERENTS

Machecoul :	115
Fresnay / St cyr :	20
Bourgneuf :	15
St Etienne M M /	11
Paulx :	12
La Marne :	11
St Mars, St Même et autres :	36

Association créée en 1990 Adhérente à :

- La Fédération Française de Randonnée Pédestre
- Au Comité Départemental
- A Rand' Audax 44-85

Composition du Conseil

Président	Gérard RENAUD	
Vices- Pdts	Maryvonne AVERTY Claude GOUSSET	
Trésorières	Françoise CHARRIAU Colette AUBIN	
Secrétaires	Marie-Luce RAMPOGNA Albert FORTINEAU René THOMAS	
Membres	Jean AVERTY Guy BUREL Louis ELLIARD Henri JUTARD Andrée MARIN CUDRAZ Constance RAPITEAU	André CHARRIAU Jacqueline FORTINEAU Marie-Thérèse LONGEPE Marie-Annick PRIE Louis VINET

* * * * *

Réunion tous les 2ème Lundi du Mois.

Plus de 600 personnes attendues à la "Mache cool aise"

Marches à travers la campagne

Les Goyeurs aiment la marche et ils savent partager leur passion avec le plus grand nombre. Dimanche 1er avril, lors de cette 12^e édition de la "Mache cool aise", ils devraient accueillir plus de 600 personnes sur trois parcours de randonnée.



Responsables randonnées

Dimanche matin :

AVERTY Marie Reine et BUTEAU Jeanette

Mercredi soir : ELLIARD Louis — AUBIN Colette

Mercredi Après midi : GOUSSET Claude—
RAMPOGNA Marie Luce— THOMAS René

Lundi Après midi :

VINET Louis— GUICHARD Bernard—
JUTARD Henri— CHIRON Henri—
RAPITEAU Constance— DRONET Andrée—
PRIE Marie Annick— ROUSSEAU Odette

Commissions

Séjours : AVERTY Jean et Maryvonne - - YVERNO-
GEAU Joseph - MORICE Marie Claire et Michel

Sorties : BRUNELLIERE Jean - -GUILBAUD Marcel

Groupe Nature : BUREL Guy - - JOUATEL Daniele -
PHILIPOT Agnès

Circuits et Itinéraires du Lundi :
une commission prépare l'année suivante en Octobre

Distribution du courrier :

Constance RAPITEAU plus les répartiteurs

Le Groupe Nature en 2007

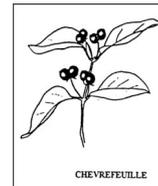
Des dizaines de personnes ont répondu aux invitations du **groupe Nature des Goyeurs de Retz**. Parmi les activités proposées, en 2007, nous vous en présentons 3 :

Le 9 juin à Châteauneuf en Vendée, visite de la **maison solaire** dôme-espace, pivotante, tout en bois, au top des performances pour les économies d'énergie. L'après midi s'est terminée avec la visite **du moulin à vent** construit en 1703

Le 22 septembre, au site de la Martinière à Paulx nous avons pu découvrir avec Fabien Dortel, une cinquantaine de **plantes à propriétés médicinales ou comestibles**. Tous ont été mis en garde sur les précautions à prendre avant de vouloir se soigner par les plantes ou s'en nourrir en effet, pour certaines plantes, les jeunes pousses ou les fleurs sont succulentes mais les fruits très toxiques !.Exemple : le chèvrefeuille (fleurs sucrées mais baies noires toxiques).

Le 24 novembre, la visite de la **ferme des Marais-Champs à Bourgneuf en Retz**, a été d'un grand intérêt pour 3 raisons principales :

- La manière de nourrir les 60 vaches laitières: uniquement avec des produits de la ferme elle-même.
- La pratique des cultures: avec rotation systématique des cultures et utilisation de légumineuses
- La fabrication des fromages: Des démonstrations pratiques ont été faites étape par étape pour les différents types de produits laitiers (du lait au caillé, de la faisselle à l'égouttage ,jusqu'à l'affinage de la tome fermière).



Voyages et manifestations en 2007

Séjour à Longeville dans le Jura

Agréable voyage ou à partir du lieu de séjour, "le grand Tétrás", les Goyeurs ont alterné des randonnées pour la découverte de la faune et la flore et des visites diverses, dont une journée à Besançon, puis une incursion en Suisse pour le musée des automates

Ils garderont aussi un excellent souvenir des soirées animées au village du Grand Tétrás".



Séjour en haute Ariège dans les Pyrénées

Ce sont une trentaine de Goyeurs, accompagnés de deux guides, qui ont parcouru la haute Ariège du 16 au 23 juin

Cette semaine fut ponctuée de diverses randonnées, et en particulier une montée magnifique et surprenante vers le refuge de Bassiès où ils ont passé la nuit avant de redescendre vers le village de Marc, lieu de leur séjour.

Sortie à Questembert

95 Goyeurs se sont retrouvés le 12 septembre pour une sortie à Questembert avec au programme :

- Une randonnée de 2 heures autour de Rochefort en terre
- La visite du moulin à eau de **Lancay**, datant du 14^{ème} siècle et restauré entre 2004 et 2006. Les machinerie intérieures témoignent de l'évolution des techniques de la meunerie du moyen âge à nos jours



Sortie du 14 mai à l'île d'Yeu

70 Goyeurs accueillis par le club local et une météo sur mesure,

Le matin, parcours dans les petits chemins creux bordés de maisons basses aux volets colorés, L'après midi découverte de l'île avec "RATATA".

Une île magnifique et 70 Goyeurs ravis.



La Loire Atlantique à Pied

Les Goyeurs se sont impliqués dans l'organisation de cette manifestation pour le pays de Retz. Ont participé à ces randos :

- À Préfailles : 167 marcheurs,
 - À La Sicaudais : (organisé par le club d'Arthon) 142 marcheurs
 - À Machecoul : 161 marcheurs
 - À Fresnay et Machecoul : 230 marcheurs le dernier jour
- Merci à tous les bénévoles Goyeurs ayant participé.



- Et aussi :**
- ⊕ Participation à l'opération Ville Propre, randonnée de 5 km à partir des étangs
 - ⊕ Participation au Téléthon avec une randonnée à thème dans Machecoul

Nos activités 2008



**Dimanche
6 avril 2008**

LA MACHE COOL AISE

8 12 24 36 Km

Randonnée Pédestre

Allure libre

Accueil dès 6 h15

salle des sports, **Fresnay en Retz**

Et aussi :

- ☛ Séjour raquettes à Combloux du 8 au 15 mars (Complet)
- ☛ Journée détente à Nantes le lundi 19 mai
- ☛ Séjour en moyenne montagne en juin en projet
- ☛ Séjour randonnées à Bessan du 5 au 12 juillet (Complet)

Groupe Nature , Projets 2008 :

Samedi 2 février, de 14h à 17 h, à Arthon en retz : observation et découverte de **minéraux, fossiles et roches de la région** à partir de la collection exceptionnelle d'une passionnée qui saura vous émerveiller à la lonpe binoculaire.

En février, mars et avril, : **Taille et semis** pour des apprentissages très concrets

Le samedi matin 17 mai, **Jardins filtrants** à Corcoué

Voir le programme semestriel Goyeurs pour plus de détails

Vous nous l'avez demandé !!!

Quand vous avez mal quelque part, ne le dites pas **Chantez le !!!!**

Sur l'air de : *l'important c'est la rose*



L'emmerdant c'est l'arthrose

Des crampes à n'en plus finir
Des rhumatismes rebelles
Des sciatiques à la pelle
Epuisant
Des nuits presque sans dormir
La faiblesse des oreilles
Un estomac qu'on surveille
L'emmerdant
L'emmerdant c'est l'arthrose (ter)
Crois moi

Toi qui souffres des genoux
Toi que l'escalier torture
Si tu trouves la vie dure
C'est pas tout
Quand ton dos, tes bras, tes mains
Te rappelleront ton âge
Même si tu as été sage
Tu sais bien!
L'emmerdant c'est l'arthrose (ter)
Crois moi
Pour nous tous sans exception
Que la douleur interpelle

Sois sûr que la vie est belle
Malgré tout
Fais toi donc une raison
Et sois joyeux dans ta tête
Agites un peu tes gambettes
Même quand ...
L'emmerdant c'est l'arthrose (ter)
Crois moi

Notre jeunesse est bien loin
Et nos cheveux blancs le prouvent
Mais si nous gardons quand même
La raison
Nous nous sentirons très bien
Tant que les amis qu'on aime
Resterons pour nous les mêmes
Oublions ...
L'emmerdant c'est l'arthrose (ter)
Crois moi

Nos activités hebdomadaires

LE LUNDI Après-midi :
40 à 70 Personnes, en 2 groupes
(4 à 6 kms) et (8 à 10 kms) -

LE MERCREDI Après-midi :
20 à 35 Personnes, 11-13 kms,
Marche semi-rapide,

LE MERCREDI Soir
(de nuit en hiver),
12 à 20 Personnes,
11 kms, Marche rapide,

LE DIMANCHE Matin :
8 à 15 Personnes,
20 voir 25 kms,
(selon la forme !)