



Mot du Président,

Le journal est un condensé des évènements de l'année, l'association repose sur **la randonnée pédestre, les activités nature, l'animation**, (sorties, séjours, notre fête annuelle la Mache cool aise).

Toutes les semaines, les équipes d'encadrement vous proposent des circuits différents, (voir bulletin semestriel). Chaque adhérent coopère et accepte volontiers de prendre des responsabilités dans un climat de convivialité et d'esprit de famille qui nous rassemble tous.

Les responsables du groupe **Nature** s'emploient à vous faire connaître leurs nombreuses activités, mais cela demande beaucoup de préparation, donc du temps, il est nécessaire d'étoffer l'équipe organisatrice, les thèmes, environnement, et développement durable, sont de plus en plus d'actualité.

Les projets d'**animation** 2010 sont nombreux : le Rallye Paris Tour Eiffel, La traversée du Mont St Michel, le Parc Oriental de Maulévrier, la découverte du Marais de Goulaine et la collection de papillons tropicaux, etc . . .

2010 c'est le 20^{ème} anniversaire de l'association qui sera fêté lors de l'AG du 21 mai prochain, les fondateurs des **Goyeurs de Retz** s'emploient à préparer cet évènement, certains ont randonné sur plus de 125 km . . . Bravo et félicitations sportives.

Avec le Conseil, je vous souhaite à tous une bonne année 2010 sur les chemins.

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 215 ADHERENTS

Machecoul :	114
Fresnay / St cyr :	22
Bourgneuf—Les Moutiers	14
Paulx -St Etienne M M /	18
La Marne :	10
St Mars, St Même . autres :	37

Association créée en 1990, Adhérente à :

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

Responsables randonnées

Dimanche matin :

AVERTY Marie-Reine, BUTEAU Jeanette

Mercredi soir :

ELLIARD Louis,

Mercredi Après midi :

GOUSSET Claude, RAMPOGNA Marie Luce,
THOMAS René

Lundi Après midi :

BOURGINE Nicole, CHIRON Henri
DRONET Andrée, GUICHARD Bernard
POTIER Marie-Jeanne, RAPITEAU Constance
SORET Dominique, VINET Louis

Le bureau 2009 - 2010

Composition du Conseil

Président Gérard RENAUD
Vice- Pdt. Claude GOUSSET
Trésorières Françoise CHARRIAU
Colette AUBIN
Secrétaires Nicole BOURGINE
Marie-Luce RAMPOGNA
René THOMAS

Membres

Guy BUREL André CHARRIAU
Henri CHIRON Louis ELLIARD
Albert FORTINEAU Thérèse LONGEPE
Constance RAPITEAU Dominique SORET
André TENAUD Annie THIBAUDEAU
Louis VINET

Réunion tous les 2ème Lundi du Mois.

Le Groupe Nature en 2009



Commissions

Séjours et sorties :

BOURGINE Nicole, CHIRON Henri,
FORTINEAU Albert, GUICHARD Bernard,
RAPITEAU Constance, SORET Dominique,
THIBAUDEAU Annie

Groupe Nature :

BUREL Guy, JOUATEL Danièle,
PHILIPOT Agnès

Circuits et Itinéraires du Lundi :

Une commission prépare l'année suivante en Octobre

Distribution du courrier :

RAPITEAU Constance, plus les répartiteurs

Des différentes activités proposées, retenons en trois :

La sortie 'Algues' du 13 mars à la Pointe St Gildas : grâce à Alain David, spécialiste, nous avons pu goûter aux délicieux Haricots de mer appelés Himmathalles mais aussi apprendre à préparer des crackers aux Laurencies, des papillottes de poisson aux Laminaires saccharines et des flans au chocolat gélifiés aux chondrus crispés ou encore savoir utiliser Dulse-Palmaria, Nori-Porphyra ou Ulve- laitue de mer (cette algue verte si décriée, responsable des marées vertes nau-séabondes du Nord-Bretagne !) pour réaliser des carpaccio, des quiches ou des salades sans être malade !

La cuisine aux plantes sauvages, le 11 Mai (voir photo) pour cet atelier, limité à une douzaine de personnes, Claudine Biclet a su nous faire partager ses connaissances et son savoir-faire. Cet après-midi là, salle des Régents à Machecoul, nous avons appris à préparer un gratin de courgettes à la bourrache, une soupe d'orties, des beignets ou filets de consoude, une salade de criste marine. Après dégustation, chacun est reparti avec sa feuille de recettes, des plats préparés et des échantillons de plantes ! On recommence quand ?

Le 27 Mai, une après-midi exceptionnelle à la découverte des orchidées et des plantes remarquables de Machecoul qui a pu réunir trois associations Nature du Pays de Retz (CPIE de Corcoué/Logne, Hironnelle de Pornic et Goyeurs) ; la rencontre a débuté à l'Auditoire, en présence de Mr de la Garanderie, maire de Machecoul, par un court diaporama sur le site des Prés Neufs (future réserve naturelle de 1 ha) ; sous la houlette de Louis Boëdec, accompagné de Jean-Yves David, spécialiste départemental des orchidées sauvages, nous avons observé 4 sites riches en orchidées et plantes sauvages protégées . Une grande première, à renouveler !

Voyages et manifestations en 2009

La Mache Cool Aise

Notre randonnée annuelle a rassemblé 518 marcheurs qui ont beaucoup appréciés la qualité de notre accueil et de nos circuits.

Répartition des marcheurs entre les circuits :
30 Km : 65, 20 Km : 173, 10 et 7 Km : 280.



Journée détente en forêt de Monts

lundi 18 mai 2009

Journée détente en Forêt de Monts avec le matin , randonnée jusqu'en bord de plage , puis en forêt .

Apéritif en commun avec les cheminots qui nous prêtent leur centre , pique nique .

L'après-midi : détente : jeux de cartes , scrabble au soleil et marche jusqu'à la côte sauvage de Sion - Saint Hilaire (le trou du diable) pour les courageux .

Les gorges du Tarn Juin 2009 46 participants

Très agréable semaine . Nous étions hébergés dans un centre très bien situé au bord du Tarn .

Nombreuses randonnées à la découverte des Causses avec des guides très sympas : Pierre , Carole et Cyrille

Visites commentées de Sainte Enimie , de l'Aven Armand et d'une ferme caussenarde - musée

Journée sur les Corniches de la Jonte et aux Arcs de Saint Pierre

Excursion au rocs des Hourtous et de Serre avec descente au-dessus du Tarn jusqu'à La Malène avec traversée du Tarn à pied pour certains puis promenade en barques sur le Tarn dans les défilés .

Esplanade du Viaduc de Millau avec les détails de sa construction

Circuit à pied ou en petit train au site de Montpellier le Vieux

Visite de l'Observatoire du Mont Aigoual

Nous sommes revenus la tête remplie de magnifiques souvenirs !



Sortie à l'île d'Yeu lundi 7 septembre 2009

Nous étions accueillis par les randonneurs de l'île qui nous ont conduits le long de la côte et aussi sur l'intérieur à la découverte des paysages typiques de l'île .

Pique nique en commun avec nos hôtes , puis , l'après-midi , visite du site côtier avec les cars Ratata : port de La Meule , sémaphore , site du château ... Nombreux commentaires de nos chauffeurs-guides

Ce fut une superbe journée , très ensoleillée avec une mer d'huile !



Pique-nique à la Martinière Le 7 septembre 2009

Agréable journée avec au programme, le matin, une randonnée autour du canal, suivie de la visite de la salle de commande des anciennes écluses, puis l'après midi une promenade vers le Pellerin ou nous n'avons pas résisté à un aller et retour express au Paradis .. (par le bac)

Nous terminons cette journée par la visite guidée (Par Mr De Villepin) du poste de commande des vannes du réseau Hydraulique

Et aussi :

⇒ Séjour à Bessan

⇒ Participation au Téléthon : Marche autour de Machecoul

INFORMATION ADHERENTS



APERCU DU REGLEMENT INTERIEUR DE L'ASSOCIATION

Article

2.1 La randonnée pédestre,

Des marches hebdomadaires sont mises en place sur des sentiers balisés officiels ou définis sur carte IGN par l'association. Les randonnées sont en général d'environ deux heures sauf les marches de plus de 12 kilomètres et les randonnées culturelles.

2.2 Adhésion aux Fédérations,

L'association adhère à la F F R (fédération Française de Randonnées), l' AUDAX)

2.3 Le groupe nature,

Son activité est orientée vers la faune et la flore, l'organisation de visites de sensibilisation concernant le développement durable, découverte de la nature, la taille d'arbustes, etc ...

2.4 Les sorties et séjours,

Plusieurs fois par an des séjours et sorties sont organisés. Un devis prévisionnel est établi par les responsables, ensuite un protocole d'inscription en précise les conditions. Les frais sont partagés entre les participants. Lors des séjours montagnes les groupes sont encadrés. Il est demandé un certificat médical aux participants.

Article 3 Engagement de l'adhérent

L'adhérent s'engage à respecter l'environnement, (notamment en ce qui concerne les détritiques). Tout adhérent peut être appelé à faire partie d'une commission et à participer à la mise en place des activités de l'association.

Les déplacements en covoiturage sont fortement conseillés, une participation financière est demandée pour les frais de voiture.

Article 4 l'assurance,

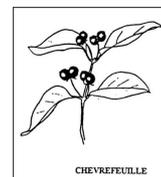
Tout adhérent est couvert par une assurance Responsabilité Civile, (avec la Licence ou avec la Carte adhérent). En ce qui concerne « l'assurance accident corporel », il appartient à chaque adhérent de se déterminer lors de sa cotisation annuelle.

Pour plus d'infos, s'adresser au secrétariat.

Nos activités 2010

- ☞ **La Galette des Rois 2010**
Vendredi 29 janvier, St Cyr
- ☞ **La MACHE COOL AISE**
Dimanche 11 avril 2010
- ☞ **Randonnée Bleue, Mont St Michel**
Dimanche 9 mai
- ☞ **Assemblée Générale annuelle,
20 ième anniversaire de l'association**
Vendredi 21 mai 19 h
Espace de Retz Machecoul
- ☞ **Journée détente à Maulévrier**
Lundi 31 mai
- ☞ **Séjour à Izestre, Vallée d'Ossau**

☞ **Groupe Nature**



Samedi 27 février :

Taille des arbres fruitiers

Dimanche 7 mars :

Taille des arbustes d'ornement

Samedi après midi 27 mars :

Elevage de chèvres à poil angora

Samedi 1 mai :

Flore des dunes et orchidées sauvages

Mercredi 7 juillet :

Marais et château de Goulaine

** Voir le programme semestriel
Goyeurs pour plus de détails*

Le Maine et Loire à Pied

Du 4 juin au 5 juillet 2010

Rens : 02 41 79 01 77

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 !)

