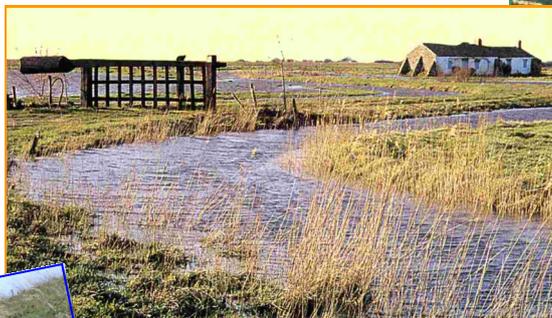




RANDO TONIQUE



RANDO IODEE



La Mache Cool Aise 2010

Le cru 2010 de notre Rando annuelle fut un succès avec 543 marcheurs répartis de la manière suivante :

30 km : 69 20 km : 152
10 km : 267, 7 km : 55

Le tracé de nos circuits fut très apprécié, ainsi que la grillade conviviale au retour.

***Nous vous donnons rendez-vous le
3 avril 2011 pour la prochaine édition !***

Ci-dessous : ravitaillement la Couranderie



Association 1901 de Randonnée Pédestre et Nature
14, place des halles 44270 MACHECOUL
Courriel : gerard.renaud10@wanadoo.fr
<http://club.sportsregions.fr/goyeursderetz>

Mot du Président,

En mai dernier, à l'Espace de Retz, les Goyeurs ont fêté les 20 ans de l'association; les fondateurs ont réalisé une exposition retraçant leur histoire, avec des photos et des coupures de presse présentées sur des panneaux et dans des albums précieusement conservés, en septembre elle a été visible à l'Office de Tourisme.

Cette exposition nous rappelle que la randonnée est une activité saine et bénéfique pour la santé de chacun, accessible et praticable à tout âge.

Le certificat médical,

Les Fédérations reconnues par le Ministère de la jeunesse et des sports sont soumises à l'obligation pour leurs adhérents de fournir un certificat médical, nécessaire pour l'obtention de la licence 2011. Ce certificat n'est pas une contrainte, il est rassurant pour la santé de chacun.

Cette année de nombreux Goyeurs ont emprunté les chemins du grand large. Plusieurs ont fait des prouesses pendant 2 à 3 semaines sur les chemins de Compostelle, en montagne, sur les côtes de Bretagne, etc ... nous les félicitons.

Bonne année à tous



Ici les souvenirs du Rezé - Pornic de 1996 (58 km)
Rappel : 18 Goyeurs (euses) ont réalisé des randos de 75 à 125 km.

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, THOMAS René

Lundi Après midi :

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

Le bureau 2010 - 2011

Composition du Conseil

Président : Gérard RENAUD

Vice-Présidents :

Henri CHIRON Claude GOUSSET

Trésorières :

Françoise CHARRIAU Nicole BOURGINE

Secrétaires :

Annie THIBAUDEAU René THOMAS

Membres :

René BONNIN Guy BUREL
Henri CHIRON Louis ELLIARD
Chantal FORTINEAU Thérèse LONGEPE
Marie-Jeanne POTIER Constance RAPITEAU
Dominique SORET André TENAUD

Réunion tous les 2ème Lundi du Mois.

Le Groupe Nature en 2010



Autour de Mr Hulot

Commissions

Séjours et sorties :

BOURGINE Nicole, CHIRON Henri,
POTIER Marie-Jeanne RAPITEAU Constance,
THIBAUDEAU Annie

Groupe Nature :

BUREL Guy, JOUATEL Danièle,
PHILIPOT Agnès

Circuits et Itinéraires du Lundi :

CHIRON Henri BOURGINE Nicole

Une commission prépare l'année suivante en Octobre

Distribution du courrier :

RAPITEAU Constance, plus les répartiteurs

Malgré l'intérêt des différentes activités proposées (taille des arbres fruitiers et des arbustes d'ornement, mytiliculture à la Tara et découverte des Champignons de la forêt de Monts), nous en retenons 4 :

1) Le samedi 27 mars à St Philbert de Grand Lieu, visite d'un élevage de brebis Angora à poils mohair :

21 personnes ont rencontré Bernadette Chocteau, une jeune femme passionnée par son travail ; en cette saison, avec 60 brebis et 25 petits, elle assure nourriture et soins, surveille les mises bas ; plus tard elle fera les tontes ; la laine récupérée est traitée, teintée, filée par une Coopérative 'La Ferme du Mohair'. A la boutique, certains ont choisi de tricoter, d'autres ont préféré du 'tout fait' sachant que le fil mohair léger, chaud, moelleux est idéal !

2) le samedi 1 Mai à la Dune de la Barre -de-Monts :

Plus d'une quarantaine de personnes ont suivi Mr Louis Boëdec à la découverte d'une trentaine de plantes caractéristiques des dunes, présentant toutes des adaptations pour lutter contre la sécheresse du milieu, résister aux embruns salés mais aussi fixer le sable. Très belle balade sur un site surveillé et protégé. Bravo pour notre guide très scientifique !

3) Mercredi 7 juillet, découverte du marais et du château de Goulaine :

47 participants et du soleil pour découvrir le marais de Goulaine vu du Pont de l'Ouen puis de la Butte de la Roche avec dégustation de muscadet du cru par une hôtesse remarquable ; pique-nique au bord du canal de Goulaine suivi d'un diaporama sur la flore et la faune du marais avec Benoît Teillet de la 'Maison bleue'. Pour terminer l'après-midi, les commentaires précis d'une excellente guide nous ont permis de mieux connaître le château de Goulaine avec la volière aux papillons, les salons du corps de logis et le musée LU. Cette journée a été appréciée.

4) Lundi 6 septembre, la côte de St Nazaire à Pornichet et le site de KerAnas à St André-des-eaux :

Malgré un temps mitigé, 46 goyeurs sont partis pour une très belle randonnée le long de la mer de Villès Martin vers la plage de Mr Hulot avec des chemins escarpés ! Pique-nique aux Forges de Pornichet dans un lieu très agréable. Après-midi de découverte au parc de Ker Anas, créé en 1992, sur 4 ha, par un amoureux de la Grande Brière et sa faune, Philippe Rambaud qui a commandé pour nous l'envol de ses oies Bernaches et a su nous faire partager, avec beaucoup d'humour ses connaissances des Anatidés (oies, canards, sarcelles,...). Merci aux organisateurs.

Voyages et manifestations en 2010

La Rando de Paris

Le 9 janvier 2010, 55 randonneurs de Machecoul et alentours ont répondu à l'appel du "Godillot Familial" pour 3 randonnées dans Paris. Malgré le froid et la neige encore présente, les marcheurs, bien emmitouflés, ont pu apprécier les rues de la capitale, illuminées pour les fêtes.



La Rando bleue et verte Mont St Michel

Une soixantaine de Goyeurs était inscrite le 9 mai 2010 pour découvrir ce paysage superbe ! Ils se sont d'abord lancés dans la traversée de la baie : sable, passages vaseux ou dans l'eau jusqu'aux genoux ...

Un magnifique souvenir à l'évocation des pèlerins d'autrefois. Puis poursuite de la marche au long de la côte jusqu'à Granville et Donville : de 23 à 44 bons km pour les meilleurs marcheurs.

Maulévrier 31 mai 2010

Notre journée-détente du 31 mai 2010 a, comme toujours, attiré du monde ! Nous étions environ 80 participants (2 cars) pour découvrir les bords du lac du Verdon, malgré la bruine intermittente. Heureusement la mairie nous a ouvert une salle pour pique-niquer à l'abri !



L'après-midi, le temps s'est éclairci et nous avons pu apprécier la visite du Parc Oriental de Maulévrier, surpris et intéressés de découvrir que chaque choix d'arbre, chaque couleur de feuillage, chaque façon de le présenter, de l'associer ou de le tailler, chaque recoin du parc, cachait une symbolique mystérieuse pour nous, mais si pleine de signification pour les japonais.



Séjour en vallée d'Ossau Juin 2010

En juin 2010, 41 Goyeurs se sont rendus pour une semaine en Vallée d'Ossau (Pyrénées).

Avec leurs guides ils ont découvert la région et profité aussi de quelques intermèdes touristiques à Pau, au Petit Train d'Artouste, au Pont d'Espagne et jusqu'à une mémorable "auberge espagnole". Ils ont pu apprécier les paysages pyrénéens malgré le temps, assez souvent humide, mais qui a permis à Denise de nous offrir une chanson dont voici le refrain : " Mais les Goyeurs, malgré le temps, ils sont toujours contents ! (devise que nous appliquons, bien sûr, à chacun de nos voyages !)



Pique-nique à Fromentine Le 16 juin 2010

Bravant le vent du nord puissant et frais de ce mercredi matin une quinzaine de Goyeurs ont participé à cette sortie.

Néanmoins cette journée fut très réussie avec 2 magnifiques ballades sur la côte et dans la forêt de pins, avec une incursion au sommet du pont pour bénéficier d'un magnifique panorama sur la mer et la baie; Le pique-nique au pied du belvédère fût également très agréable.



Marche du Téléthon samedi 4 décembre

Une trentaine de marcheurs ont participé à cette rando.



Rando de la fête du sourire avec l'APF

Le dimanche 6 juin, à l'occasion de la fête du sourire organisée par l'APF, les Goyeurs ont encadré deux randonnées de 4 et 8 km autour de Machecoul, spécialement adaptées aux handicapés.

LA RANDONNEE EN GROUPE EST UNE ACTIVITE OU CHACUN EST RESPONSABLE

Avant de randonner : il ne faut pas surestimer ses forces,

Quelques conseils :

- Avoir des vêtements et chaussures en rapport avec la saison,
- Ne partez pas le ventre vide,
- Boire régulièrement,
- En cas d'arrêt personnel, signalez-le à quelqu'un,
- Ne pas dépasser l'animateur,
- Sur une route être tous du même côté, maximum 2 de front,
- Ne pas traverser la chaussée sans y avoir été autorisé,
- Se rallier à la décision du guide,
- Respectez l'environnement (faune et flore),

EXTRAIT DU REGLEMENT INTERIEUR DE L'ASSOCIATION

2.1 La randonnée pédestre,

Les randonnées sont en général d'environ deux heures sauf les marches de plus de 12 kilomètres et les randonnées culturelles.

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 ...

Article 4 l'assurance,

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

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

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

Nos activités 2011

- ☞ **La Galette des Rois 2011**
Vendredi 21 janvier, St Lumine de Coutais
- ☞ **Assemblée Générale annuelle,**
Vendredi 25 février 18 h 30
Espace de Retz Machecoul
- ☞ **La MACHE COOL AISE**
Dimanche 3 avril 2011 Fresnay
- ☞ **Journée détente**
Lundi 9 mai
- ☞ **Séjour à Bussang (Vosges)**
21 au 28 mai (complet)
- ☞ **Journée Pique nique (2 x 12 Km)**
Mercredi 15 juin

Groupe Nature

Samedi 15 janvier :

Découverte d'une collection de sables

Samedi 26 février :

Taille des arbres fruitiers

Samedi 26 mars :

Fabrication de compost

Samedi 16 avril :

Flore et oiseaux du marais breton

Lundi 30 mai :

Jardins de St Hilaire à St Hilaire de Riez

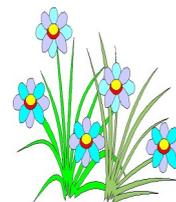
Samedi 11 juin :

Découverte des abords du lac de Grand-Lieu

Mercredi 15 juin :

Soirée éclipse de lune

Voir le programme semestriel Goyeurs pour plus de détails



La Mayenne à Pied
Du 10 juin au 11 juillet 2011

Nos activités hebdomadaires

Pour 2011, l'Association Compte 210 adhérents

- 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 à 25 Kms,