



Rando Tranquillité



Rando Tonique



Rando D'20



Rando iodée



Nordik



Le mot du Président

La randonnée pédestre se maintient en nombre avec 2 niveaux de marches le lundi , 1 le mercredi après-midi et 1 le soir . Marche Nordik le samedi matin et des randos de 15 et 20 kms quelques dimanches matin . A l'étude une marche du port du collet à St Même le Tenu avec le club des Moutiers et pique-nique à l'arrivée .

Depuis le mois de juin nous avons avec nous le samedi matin MANON qui préparait le creps.

Nouveauté cette année "*Marcher avec ses 4 membres*" depuis le mois d'avril la marche Nordik s'est mis en place et remporte un succès , 50 personnes participent dont 20 nouveaux adhérents .

Quelques personnes vont partir en formation pour l'encadrement , et 7 Goyeurs ont passés le brevet premiers secours.

Un groupe de Goyeurs a participé au voyage en Roumanie avec le jumelage MACHECOUL VALEA - DRAGANULUI , nous en gardons tous un très bon souvenir , beauté des paysages et très bon accueil.

Au programme cette année voyage en Allemagne , rando du sourire avec l'APF.

Le groupe nature vous propose chaque mois une sortie découverte.

Au nom du conseil d'administration des Goyeurs je vous souhaite une bonne année à tous.

La Mache Cool Aise 2014

*Rendez-vous pour la 19^{ème} édition
dimanche 6 AVRIL 2014*

Groupe " Nordik "

Démarrage en trombe de notre
nouvelle activité !!!!



Départ du Grand Etang

Formation PSC-1

7 Goyeurs ont participé à un stage de formation d'une journée intitulé "*Prévention et Secours Civiques niveau 1*", encadré par un pompier de St Philbert. Nous souhaitons former un deuxième groupe de Goyeurs en 2014 afin, entre autre, d'assurer la sécurité des différents groupes de marche, et de préparer des formateurs "Nordik".



Responsables de randonnées

Dimanche matin :

AVERTY Marie-Reine,

Mercredi soir :

BONNIN René

Mercredi Après midi :

GOUSSET Claude, THOMAS René, GIRAUD Jean

Lundi Après midi :

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

Marche Nordique :

RENAUD Gérard, THOMAS René

Rando D'20 :

GIRAUD Jean ROUSSEAU Paul

Le bureau 2012 - 2013

Composition du Conseil

Président : Dominique SORET

Vice-Présidents :

Henri CHIRON Gérard RENAUD

Trésorier (ère) :

Nicole BOURGINE René BONNIN

Secrétaires :

Annie THIBAudeau René THOMAS

Membres :

Patrick BLAIN Guy BUREL
Yvette CROCHET Chantal FORTINEAU
Jean GIRAUD Claude GOUSSET
Edmond JEANNEAU Thérèse LONGEPE
Marie-Jeanne POTIER Constance RAPITEAU

* * * * *

Réunions tous les 2ème Lundi du Mois.

Le Groupe Nature en 2013



Sur les 10 activités proposées, nous relaterons 5 sorties même si chacune avait de l'intérêt.

Samedi matin 19 janvier : Utilisation du bois (à St Etienne-de-Mer Morte puis à Paulx).

Maurice Rabreau a fabriqué devant nous un manche de bêche : à partir d'une branche de saule vert, il a procédé à l'écorçage avec une plaine puis au polissage au tesson de verre avec beaucoup de savoir-faire. Merci à ce collectionneur de vieux outils qui connaît bien leur utilisation.

Nicolas Degrelle, jeune créateur de jouets en bois possède tout l'outillage moderne d'un menuisier qui travaille avec précision. Chaque pièce réalisée demande un travail long et délicat. Résultats des objets solides, colorés et vivants pour le bonheur des petits et des grands !

Les 7 participants ont apprécié l'accueil chaleureux et les compétences de ces 2 passionnés

Samedi 23 mars après-midi: « Jardins de demain » à St Même le Tenu avec Emmanuel Gouy.

15 personnes, au rendez-vous dans le jardin de l'Hermitière, ont entendu certains conseils pour jardiner : toucher et sentir le sol, l'enrichir en matières organiques, pratiquer la rotation des cultures, utiliser une grolinette (ou biofourche), pailler sans résineux, semer en engrais verts, ...Beaucoup de questions ont pu être posées à ce jeune écopaysagiste sur le compost, les associations de plantes, le désherbage, ...Merci pour les démonstrations, les observations, c'était concret !

Mercredi après-midi 15 mai : cuisine aux plantes sauvages avec Claudine Biclet.

Une douzaine de personnes, 5 ateliers, 8 recettes réalisées et dégustées à partir de lierre terrestre (à ne pas confondre avec le lierre grim pant), d'orties, de bourrache, de consoude, ...et d'autres plantes. Un journaliste a fait écho de cette rencontre qui nous a été redemandée.

Commissions

Séjours et sorties :

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

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

Samedi 28 septembre : Vallée du Cens et Jardin des plantes à Nantes :

Une vingtaine de participants ont pris le train à Machecoul puis le tram avant de découvrir à pied la vallée du Cens très escarpée. Après le pique-nique, parc de la Gaudinière au Pont du Cens, le bus nous a conduit près de l'île Feydeau, pour rejoindre à pied le Jardin des plantes avec ses serres tropicales (avec arrêt au Bouffay pour l'Aéoflorale!). Journée urbaine très appréciée (juste un peu de pluie l'après-midi !)

Samedi matin 26 octobre : Sortie Champignons dans la forêt de l'Herbergement en Vendée :

27 personnes, une bonne récolte (23 espèces de champignons déterminées) ; insistance sur les Amanites (5 variétés trouvées dont la fameuse A. phalloïde qui a provoqué la mort d'un couple de Fresnay une semaine auparavant!) La forêt était belle, les gens motivés et nos accompagnateurs très compétents. Merci à Bernard Hervé qui a organisé la sortie, à Jean Jolly, Nelly Recoquillé et Michel Mainguet qui ont su unir leurs connaissances et donner des conseils culinaires !

Les autres activités (Taille des arbres fruitiers et des arbustes avec Jean Michaud, Reconnaître les plantes sauvages comestibles avec Fabien Dortal ; Viticulture, ostréiculture et saliculture aux Moutiers ; Randonnée aux bords de l'Ognon à Pont St Martin; Paysages du lac de Grand 'lieu et richesse de sa flore,) ont été très appréciées par les participants.

Voyages et manifestations en 2013

Séjour en Baie de Somme Juin 2012

Nous nous sommes retrouvés 38 Goyeurs en Baie de Somme pour une semaine très intéressante en découvertes . Après les émotions d'un grave problème de santé au départ le séjour s'est très bien déroulé : malgré le temps toujours menaçant , les averses nous ont miraculeusement épargnés dès que nous posions le premier pied au sol !

Au final de très bons souvenirs et une superbe soirée devant la cathédrale d'Amiens illuminée en polychromie .



Journée détente à Oudon le 3 juin

Nous étions 63 Goyeurs à parcourir les bords de Loire par cette superbe journée ensoleillée .

Le matin nous avons longé la Loire , l'apercevant à peine à travers le feuillage pour les petits marcheurs , tandis que les plus en forme grimpaient sur les hauteurs pour découvrir un magnifique panorama sur la Loire . Le midi , pique-nique collectif en plein soleil , puis , en deux groupes , nous avons visité la tour d'Oudon jusqu'au sommet et fait une longue balade en bateau sur la Loire , découvrant les berges , hérons gris et traces de castors .

Une très bonne journée .



Marche du Téléthon Le 7 décembre

113 marcheurs Goyeurs et non Goyeurs, ont participé à cette rando sur les 3 circuits prévus de 12, 8 et 4 km, et 8 km nordique.

Merci à tous. Ceci nous a permis de récolter 575 € au profit du Téléthon.

Séjour en Roumanie mai 2012

38 Goyeurs ont participé au voyage en Roumanie du 3 au 13 septembre 2013 en compagnie des membres de l'association machecoulaise Amitiés Roumanie.

Un temps radieux a accompagné le séjour et a permis de découvrir une région montagneuse pleine de charme.

L'accueil très chaleureux des amis roumains a rendu ce voyage exceptionnel et nous attendons leurs visites pour partager avec eux de nouveaux moments enrichissants .



Journée Pique-nique Piriac le 12 juin

Nous étions 13 Goyeurs à participer à notre traditionnel Rando-Pique-nique,

Après un café-brioche réconfortant, et malgré un temps pluvieux le matin, notre première rando nous a amené à la pointe de Merquel en longeant la côte.

L'après midi, nous sommes repartis en direction de la pointe du Castelli après avoir traversé Piriac par les petites rues

Bref ! Une excellente journée, commencée sous la pluie et terminée avec le soleil.



Mache Cool Aise le 7 avril

Malgré une météo peu engageante les jours précédents., le cru 2013 de la Mache Cool Aise a été un énorme succès, grâce, entre autre, au nouveau circuit de 15 km qui a séduit 273 marcheurs.

Au total ce sont 750 randonneurs qui ont empruntés nos 5 circuits, encadrés par près de 100 bénévoles.

Merci aux propriétaires nous ayant donné des autorisations de passage et de ravitaillement, merci aux producteurs de mâche, merci à la centaine de bénévoles sans qui rien ne serait possible.



Randos D'20

Il y a toujours eu un groupe de Goyeurs motivée pour participer aux différentes Randos d'20 organisées en 2013.

Cette activité est reconduite pour 2014 avec environ 6 marches réparties sur l'année, dont le tour du lac de Grandlieu et la traditionnelle rando de fin d'année entre Machecoul et Challans.

Nos activités 2014

- ☛ **La Galette des Rois**
Vendredi 24 janvier, 18 h 30 St Même le Tenu
- ☛ **Assemblée Générale annuelle,**
Vendredi 21 février 18 h 30
Espace de Retz Machecoul
- ☛ **La MACHE COOL AISE**
Dimanche 6 avril, Départ Fresnay
- ☛ **Journée détente (à définir)**
Lundi 16 juin
- ☛ **Séjour en Forêt Noire**
31 mai au 7 juin
- ☛ **Journée pique-nique (à définir)**
Mercredi 18 juin

☛ Groupe Nature

Vendredi 24 janvier :

Visite de l'écocentre de Chauvé

Samedi 8 février :

Petits gestes pour la planète

Mercredi 12 mars :

Visite d'une chèvrerie à Sainte Pazanne

Samedi 12 avril :

Mieux connaître les oiseaux de notre secteur

Samedi 17 mai :

Espèces envahissantes, préservation du marais

Samedi 21 juin :

Visite d'une exploitation apicole

Samedi 5 juillet :

Fabriquer du pain, mieux connaître les haies

Voir programme semestriel Goyeurs pour + de détails



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 Santé et assurance,

Tout adhérent doit fournir un certificat médical, il 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 hebdomadaires

Pour 2014, l'Association
Compte 220 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 Soir :** (de nuit en hiver), 10 à 15 Personnes,
11 Kms, Marche rapide,
- Le samedi matin :** 20 à 35 personnes, 2 groupes 8 et 9 Km,
Marche Nordique,
- Le dimanche matin :** 8 à 15 personnes, 20 à 25 Kms,