



La Mache'coolette

Pizzeria Restaurant

Brasserie

5, rue du marché
44270 MACHECOUL

Tél : 09 66 96 84 51
lamacheocolette@gmail.com

Les saveurs du fromage

Jacques Renaud

06 13 33 49 01

16, la Gîte
44270 MACHECOUL

N'hésitez pas à passer commande
pour un plateau de fromage

BRIAND Lionel

Dépannage électroménager,
installation, conseil,
vente sur catalogue



6, allée Fabre d'Eglantine
44270 MACHECOUL

06 52 55 84 43

mail:
aplusmenager@outlook.fr



*Les Goyeurs
de Retz*

Programme 1er sem. 2023

☞ Randonnées pédestres

☞ Marche Nordique

☞ Sorties

Association de randonnée pédestre, affiliée à la Fédération Française de Randonnée

14, Rue de la Taillée 44270 MACHECOUL-ST-MÊME

Présidents : Monique GRAVOUIL 06 51 89 13 56, Bernard HERVE 06 63 01 13 05

<https://goyeursderetz.sportsregions.fr>



Rue Ste Catherine
44270 MACHECOUL
Tél. 02 40 02 25 80





→ Randonnées du lundi

Premier semestre 2023

Rassemblement à la Rabine, **MACHECOUL**

Devant l'entrée du camping, départ à 14 heures précises

Participation aux frais de transports pour les sorties extérieures: 2€

Du 19 juin au 4 septembre inclus, départ à 9 h du matin de la Rabine

<i>Dates :</i>	<i>Commune, circuit</i>	<i>Départ rando</i>
Janvier	2 Machecoul <i>Le Treil</i>	La Rabine
	9 Bois de Céné	Parking Mairie
	16 St Philbert de Grandlieu	Aire de Loisirs
	23 Les Moutiers <i>Le Collet</i>	Le Collet
	30 La Marne <i>Les éoliennes</i>	Le breuil Nouveau départ
Février	6 Machecoul <i>Le clos des anges</i>	La Rabine
	13 Fresnay en Retz <i>Les Hauts</i>	Salle de Sports
	20 La Garnache <i>Maraîchers</i>	La Barberoire
	27 Cheméré	Parc de loisirs
Mars	6 Machecoul <i>Tour de la ville</i>	La Rabine
	13 Ste Pazanne	Salle Escale de Retz
	20 St Etienne de M.M. <i>La Possardière</i>	La Possardière
	27 Châteauneuf	Parking cimetière
Avril	3 Machecoul <i>Les Chaumes</i>	La Rabine
	10 Lundi de Pâques <i>Pas de marche</i>	
	17 Paulx	Terrain de sports
Nouveau	24 Bouin <i>La Fromentière</i>	La Fromentière
Mai	1 Férié <i>Pas de marche</i>	
	8 Férié <i>Pas de marche</i>	
Nouveau	15 St Mars de Coutais	Les grandes vignes
	22 Ste Marie	Place de la Mairie
	29 Bourgneuf <i>Les étangs</i>	Parking étangs
Juin	5 Machecoul <i>la Pommeraie</i>	La Rabine
	12 Journée Détente : <i>A définir</i>	
	19 Paulx <i>La Meulière</i>	ooo 9h ooo La Meulière
	26 St Colomban	ooo 9h ooo Salle des Sports



Renseignements : Nicole BOURGINE 02 40 21 94 42
Bernard GOUY 06 80 88 62 65





→ Randonnées du mercredi après-midi



Départ de **la Rabine, MACHECOUL**

Devant l'entrée du camping, **départ à 14 h précises**

Participation aux frais de transports pour les sorties extérieures

A partir du 22 juin marche le jeudi matin à 9h

<i>Dates :</i>	<i>Commune, circuit</i>	<i>Départ rando</i>
Janvier	4 Machecoul <i>Tour de la ville</i>	La Rabine
	11 La Garnache <i>La Barberoire</i>	La Barberoire
	18 Paulx <i>La Meulière</i>	La Meulière
	25 St Mars de Coutais <i>Ste Marie</i>	Place de l'église
Février	1 St Etienne de M.M. <i>La Possardière</i>	La Possardière
	8 Cheméré <i>Les chênes</i>	Parc de loisirs
	15 St Cyr en Retz <i>Les coteaux</i>	Table d'orientation
	22 Legé <i>Les Sangliers</i>	Les étangs
Mars	1 Bourgneuf <i>Les 5 chemins</i>	Les 5 chemins
	8 Challans <i>Payré</i>	Garage Renault
	15 La Marne <i>Le Breuil</i> <i>Le Breuil parking à coté des maraîchers</i>	
	22 La Bernerie <i>Sentier Côtier</i>	Crève coeur
	29 Corcoué <i>Sentier de la Logne</i>	Grotte st Jean
Avril	5 St Lumine de Coutais <i>Le Bocage</i>	Salle de sports
	12 Touvois <i>La fontaine</i>	Chapelle Fréaligné
	19 Machecoul <i>Les Tendes</i>	La Rabine
	26 Ste Pazanne <i>L'aqueduc</i>	Escale de Retz
Mai	3 Paulx <i>Les Carateries</i>	Terrain de sport
	10 La Garnache <i>La Coutellerie</i>	La Coutellerie
	17 St Mars de Coutais <i>La Marzelle</i>	La Marzelle
	24 Journée pique-nique <i>A définir</i>	
	31 Machecoul <i>La rivière neuve</i>	Hippodrome
Juin	7 Bois de Céné <i>Le Pic</i>	Le Pic
	14 Bourgneuf <i>Les étangs</i>	Parking étangs
Jeudi	22 Bouin <i>La Fromentière</i> ooo 9h ooo	La Fromentière
Jeudi	29 Pornic <i>Etang Val St Martin</i> ooo 9h ooo	Val St Martin



Renseignements : *Jean GIRAUD 06 71 50 03 92*



Marche Nordique

Premier semestre 2023



► Le samedi de 9 h à 11 h

Départ : Parking du grand étang , route du Treil.

► Le 1er samedi de chaque mois:

Marche sur une autre commune selon le calendrier ci-dessous:

<i>Dates :</i>	<i>Commune</i>	<i>Départ rando</i>
4 Février :	St Cyr en Retz	Moulin de l'Arzelier
4 Mars :	La Garnache	La Berlingue, direction la Michellerie
1 Avril :	Bois de Céné	Ille Chauvet
6 Mai :	Pornic	Lieu à définir (Pique-nique)
3 Juin :	Notre Dame de Monts	Parking Biotopia (Pique-nique)

Rendez-vous: 8 h 30 parking du grand étang pour covoiturage.

Vous pouvez aussi vous rendre directement sur le lieu de la marche.

Rappel : L'activité Marche Nordique comporte 3 phases indissociables :

- l'échauffement,
- 1 h 30 de marche nordique,
- les étirements

Vous devez donc, à chaque séance, effectuer les 3 phases de l'activité.

Renseignements : *Jean-Paul GRAVOUIL 06 36 48 50 70*
Bernard HERVE 06 63 01 13 05

⌚ La Mache Cool Aise 2 avril 2023

Nous invitons tous les Goyeurs et Goyeuses à participer à l'organisation de notre grande rando annuelle pour : **Le balisage, le parking, les commissaires, les inscriptions, les ravitaillements, le bar, les grillades, les sandwiches.**

Une fiche d'inscription, à remettre aux responsables de marche vous sera distribuée début janvier.

Merci d'avance

⌚ Thalasso de Pornic

Achetez des billets à **prix réduit** par l'intermédiaire des Goyeurs.

Rens. : *Annie THIBAUDEAU: 09 77 80 57 79 a.tibodo@orange.fr*

⌚ Dates à retenir



⌚ **Galette des rois** La Marne, salle municipale

Samedi 14 janvier à 16 h 30

Animation assurée par le groupe " Les Camaros de la Poiluse"

⌚ **Séjour raquettes à Villers le lac**

Du 21 au 28 janvier

⌚ **Assemblée Générale** Machecoul, espace de Retz

Jeudi 16 mars à 18 H 30

⌚ **La Mache Cool Aise**

Départ de Machecoul , Nouveaux circuits !

Hippodrome **Machecoul-st-Même**

Dimanche 2 avril 5 circuits, Libre, Nordique.

⌚ Autres randos

⌚ **Randos D' 20 (15 km environ en boucle)**

Les randos d'20 sont maintenant organisées le **samedi matin**

Rendez-vous à **8h40** à la Rabine pour Covoiturage

11 mars	St Philbert de Grandlieu	Départ 9 h	Salle des marais
10 juin	Bouin	Départ 9 h	La Fromentière

⌚ **Programme actualisé des randos extérieures :**

- Sur notre site: "**Goyeurs de Retz**"
Rubrique => Prochains évènements
- Sur le site : "**FFRandonnée Loire Atlantique**",
Rubrique => Idées Rando => Calendrier départemental
- Sur le site "**FFRandonnée Vendée**"
Rubrique => Randonnées
- Sur le site : "**Nafix.fr**"



☛ Nos activités "hebdo"



Lundi

14 h ☛ Marches de 2 h environ

(9 h en juin - juillet - août)

Groupe A - 5 à 7 Kms groupe, B - 8 à 10 Kms

Départ : la Rabine Machecoul, face au camping

Rens : Nicole BOURGINE 02 40 21 94 42

Bernard GOUY 06 80 88 62 65



Mercredi

14 h ☛ Marche Semi-Rapide 10-12 km

Départ : la Rabine, Machecoul, face au camping

Rens : Jean GIRAUD 06 71 50 03 92

19 h 30 ☛ Marche Semi-Rapide 10 km

Circuit urbain autour de Machecoul

Départ : Parking face Croix Verte (sauf juin, juillet, août)

Rens : Bernard HERVE 06 63 01 13 05



Samedi

9 h ☛ Marche Nordique 1 h 30

Départ : Parking grand étang, Route du Treil

- Le 1er samedi de chaque mois : marche sur autre commune

- Pas de séances en juillet et août

Rens : Jean-Paul GRAVOUIL 06 36 48 50 70

Bernard HERVE 06 63 01 13 05

**thélem**
Assurances

Yvan VEILLET
Rue du marché
MACHECOUL
Tél 02.40.78.58.60
n° ORIAS : 07006562

**CARROSSERIE**
FRANCK RONSIN

Entretien Mécanique **GLASS AUTO**
SERVICE Spécialiste Pare-Brise

Z.I. Seiglerie 1
Tél : 02 40 02 25 09
MACHECOUL

Cave
LES CELLIERS DE GRAND LIEU

Bouteilles Cave à bières Bières pression Whisky et Rhum Coffrets cadeaux Vrac - Bibs

2 place du Champ de Foire
44270 MACHECOUL
02 40 31 43 06
Mail : cgl44270@gmail.com
www.lescelliersdegrandlieu.fr