



La Mache'cool'ette

**Pizzeria Restaurant
Brasserie**

5, rue du marché
44270 MACHECOUL
Tél : 09 66 96 84 51
lamachecolette@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 1^{er} 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>



Groupama

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

ÉCOUTER
VOIR

OPTIQUE & AUDITION
MUTUALISTES

MACHECOUL
1 rue du Marché
02 40 31 48 83

PEINTURE & DÉCORATION

Didier

GALLAIS

Ravalement - Démoussage - Revêtements Sols & Murs
Produits de Décoration Intérieur & Extérieur

☎ 02 51 49 89 19

didier.gallais85@orange.fr

27 rue Fbg St Marcel • 85710 LA GARNACHE



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	<i>Lundi de Pâques</i>	<i>Pas de marche</i>
	17	Paulx	Terrain de sports
Nouveau	24	Bouin <i>La Fromentière</i>	La Fromentière
Mai	1	<i>Férié</i>	<i>Pas de marche</i>
	8	<i>Férié</i>	<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	<i>Journée Détente :</i>	<i>A définir</i>
	19	Paulx <i>La Meulière</i>	La Meulière
	26	St Colomban	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

	Dates :	Commune, circuit	Départ rando
Janvier	4	Machecoul <i>Tour de la ville</i>	La Rabine
	11	La Garnache <i>La Barberoيرة</i>	La Barberoيرة
	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> Le Breuil parking à coté des maraîchers	
	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 Fréligné
	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 A définir	
	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> °°° 9h °°°	La Fromentière
Jeudi	29	Pornic <i>Etang Val St Martin</i> °°° 9h °°°	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	Ile 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 Randos => 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



 **thelem**
Assurances

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

 **CARROSSERIE**
FRANCK RON SIN

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 - Bites

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