



La Mache'cool'ette

**Pizzeria Restaurant  
Brasserie**

5, rue du marché  
44270 MACHECOUL  
Tél : 09 66 96 84 51  
lamachecool'ette@gmail.com

Les saveurs du fromage



Jacques Renaud

06 13 33 49 01  
16, la Gîte  
44270 MACHECOUL  
N° héitez 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 2<sup>ème</sup> 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

Deuxième 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>Communes</i>	<i>Circuits</i>	<i>Départ rando</i>
<i>Juillet</i>	3	Machecoul	La Vacheresse	09h La Grande Mérairie
	10	Fresnay en Retz	Le marais	Place de la Mairie
	17	St Cyr	Le marais	Parking des 4 saisons
	24	St Etienne de Mer Morte		Place de l'église
	31	St Gervais	Bordevert	Chapelle Bordevert
<i>Août</i>	7	St Même	Vers le temple	Parking mairie
	14	St Lumine de Coutais	Le lac	Salle de Sports
	21	La Marne		Terrain de sports
	28	Les Moutiers	Lancastria	Parking Lancastria
<i>Septembre</i>	4	Machecoul	L'Héronnière	L'Héronnière
	11	<i>Journée Détente :</i>		<i>A définir</i>
	18	Bouin	Le marais	014 h Place de l'église
	25	Pornic	Le Clion	Complexe val St Martin
<i>Octobre</i>	2	Machecoul	Les Loges	Les Loges
	9	Corcoué St Jean		Rue du champ de foire
	16	Bourgneuf	La Gare	Parking gare
	23	St Même le Tenu	La Forêt	Salle municipale
	30	St Mars de Coutais		Place de l'église
<i>Novembre</i>	6	Machecoul	Les Rochettes	Les Rochettes
	13	La Limouzinière		Complexe sportif
	20	Les Moutiers		Pl. du Général De Gaulle
	27	La Garnache		Parking Château
<i>Décembre</i>	4	Machecoul	Chemin d'Arthon	La Rabine
	12	St Cyr en Retz	Les Hauts	Salle municipale
	18	Paulx	Mauregard	Mauregard



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



# Randonnées du Mercredi et Jeudi

Deuxième semestre 2023



Départ de la Rabine face au camping , Machecoul

➤ Du 6 juillet au 7 sept.: départ le jeudi matin 9h précises

➤ A partir du 13 sept.: départ le mercredi 14h précises



	<i>Dates :</i>	<i>Communes</i>	<i>Circuits</i>	<i>Départ rando</i>
<i>Juillet</i>	Jeudi 6	St Colomban	Les Sorinières	09h Salle de sports
	13	Bourgneuf	La Guérivière	Parking de la gare
	20	La Garnache	La Sorlière	Parking Château
	27	Fresnay en Retz	Le marais	Salle de sports
<i>Août</i>	3	St Etienne de MM	La Cholthière	Salle de sports
	10	St Même le Tenu	La forêt 2	Parking Mairie
	17	La Marne	La rivière	Parking église
	24	Machecoul	Le Brulay	Parking gd. Étang rte du Treil
	31	La Garnache	La Blanchardière	La Blanchardière
<i>Septembre</i>	7	St Lumine de Coutais	Le marais	Salle de sports
	Mercredi 13	Ste Pazanne	La Beusse	14h Aire pique-nique
	20	La Bernerie	La plage	Parking face mairie
	27	Bouin	La Louippe	Port des champs
<i>Octobre</i>	4	St Mars de Coutais	Le Tenu	Les grandes vignes
	11	Falleron	Les marguerites	Salle de sports
	18	Ste Pazanne	Circuit Sud	Escale de Retz
	25	St Philbert de GL	Les Jamonières	Parking Compointerie
<i>Novembre</i>	1		Férié	Pas de marche
	8	Les Moutiers	Sentier côtier	Parking Lancastris
	15	Touvois	Les Thibaudières	Salle de sports
	22	St Philbert de GL	Les Vignes	Parking nouveau cimetière
	29	Challans	La Lande	Aire de loisirs
<i>Décembre</i>	6	Chateauneuf	Le petit moulin	Parking cimetière
	13	Paulx	Mauregard	Mauregard
	20	Machecoul	Port la Roche	Pont de la Gravelle
	Jeudi 28		Rando de la St Sylvestre	Machecoul Les Loges 13 h30

Renseignements : Jean GIRAUD

06 71 50 03 92



# Marche Nordique

Deuxième semestre 2023



## Reprise de la Marche Nordique: le 2 septembre

Le samedi de 9 h à 11 h

Départ : Parking du Grand Etang , route du Treil.

### ➤ Séances découverte: ( même lieu )

Les samedis 9, 16 et 23 septembre à 8h45

Nous vous prêtons les bâtons

### ➤ Le 4 novembre :

Rando à St Cyr en Retz

Départ parking herbé 1, rue des saules

### ➤ Le 2 Décembre :

Rando à La Marne Aire de loisirs le Grand Moulin

Rendez-vous: 8 h 40 parking du grand étang pour covoiturage.

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

### ➤ Pas de marche nordique :

Le samedi 11 novembre ( Férié )

Les samedis 23 et 30 décembre

**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

## ➤ 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



## ➔ **Autres randos**

Deuxième semestre 2023



### ➔ **Randos d'20**

Samedi 9 sept.      Bouin *La Fromentière*

*Départ: 8 h 30 La Rabine*

Samedi 4 nov.      Forêt de Touvois

*Départ: 8 h 30 La Rabine*

Jeudi 28 déc.      Rando de la Saint Sylvestre

*Départ : 14 h Machecoul Les Loges ( Chez Jean Giraud )*

### ➔ **Marches extérieures**

Nous encourageons les Goyeurs à participer aux marches organisées par les autres clubs le week end.

➔ **Vous trouverez le programme actualisé des randos extérieures :**

- Sur notre site:      "**Goyeurs de Retz**"
- Sur le site :      "**loire-atlantique.ffrandonnée.fr**"  
Rubrique => Idées Randos => Calendrier départemental
- Sur le site      "**vendee.ffrandonnee.fr**"  
Accueil => Calendrier des randonnées
- Sur le site :      "**Nafix.fr**"

### ➔ **Règlement intérieur**

*Le règlement intérieur est toujours disponible sur notre site à la rubrique " Documents "*



# ➔ 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  
pression  
Whisky et rhum  
Coffrets cadeaux  
Vrac - Bits

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