



Rando Tranquillité



Rando Tonique



Rando D'20



Le Mot du Président

Avec leur nouveau gilet polaire orange affichant le logo des Goyeurs de Retz, les membres de notre association ne passent pas inaperçus ! Tout cela a pu se mettre en place grâce à un partenariat avec le Crédit Mutuel. J'en profite pour remercier les autres sponsors qui nous soutiennent notamment à la « Mache Cool Aise » et à l'élaboration du programme semestriel des animations.

La randonnée pédestre contribue au bien-être et à l'équilibre de notre organisme. Nous sommes de plus en plus nombreux à participer aux randonnées hebdomadaires, aux sorties et séjours proposés par le club. Une bonne ambiance s'y dégage et l'on ressent une vitalité et une cohésion de groupe. On note cette année une forte participation aux randos et à la marche nordique, ce qui porte notre association à près de 300 adhérents.

Des membres du bureau ont participé à une journée d'information organisée par le comité régional de la FFR à Angers, sur le thème des assurances et de la formation d'animateurs. Celle-ci est fortement conseillée pour encadrer un groupe.

Au nom du conseil d'administration des Goyeurs, je vous souhaite une bonne année 2019.

Crédit Mutuel
Sud Pays de Retz
www.creditmutuel.fr

La galette 2018 26 janvier

Organisée à St Même le Tenu, la soirée était animée par le groupe "Les Balladins" qui nous ont proposé un spectacle de qualité et très animé.

On en redemande !!!! .



Rando iodée

Nordik



La 24^{ème} Mache Cool Aise
Rendez-vous à Fresnay le
dimanche 7 avril 2019

La rando de la St Sylvestre 2018

Cette année, la rando était en boucle à partir de Mache-coul avec 2 circuits de 15 et 20 km

Près de 50 marcheurs sont venus clôturer l'année avec cette rando qui s'est terminée à la nuit tombante dans la grange de Jean Giraud avec la traditionnelle grillée de haricots



Les Goyeurs de Retz

Association 1901 de Randonnée Pédestre et Nature
14, place des halles 44270 MACHECOUL Tél. : 02-40-02-22-72
Mail : soret Dominique@neuf.fr

Site : <http://club.sportsregions.fr/goyeursderetz>

Le Conseil d'Administration 2018 - 2019

Le bureau :

Président :

SORET Dominique

Vice-Présidents (tes) :

CHIRON Henri GRAVOUIL Monique

Trésorier (ère) :

BOURGINE Nicole DELANOË Hélène

Secrétaires :

THIBAudeau Annie THOMAS René

Les membres :

ARCHAMBAUD Christian BLAIN Patrick

CROCHET Yvette FORTINEAU Chantal

GIRAUD Jean GIRAUDET Eveline

POTIER Marie-Jeanne PROUX Michelle

RAPITEAU Constance ROUSSEAU Paul

THUILLIER Dominique

* * * * *

Réunions tous les 2èmes lundis du mois.

Rétrospective 2018 ...

Séjour Raquettes à Métabief

13 au 20 janvier

Ce sont 46 Goyeurs qui ont participé au séjour raquettes à Métabief dans le Jura, et la neige était au rendez-vous.

Trois guides nous ont accompagnés dans des groupes de différents niveaux.

Ils nous ont aussi fait découvrir l'histoire de leur région.

Pour certains, il s'agissait de leur baptême de neige et raquettes !

Nous avons fait un tour en Suisse découvrir le musée des automates : Centre International de la Mécanique d'art.

Toute l'équipe est ravie du séjour et est prête à repartir en 2019 !



Responsables de randonnées

Lundi Après midi :

BOURGINE Nicole CHIRON Henri
DRONET Andrée POTIER Marie-Jeanne,
RAPITEAU Constance SALAUD Jean
FRADET Michel

Mercredi Après midi :

GRAVOUIL Monique, GIRAUD Jean,
ROUSSEAU Paul

Mercredi soir :

BONNIN René FORTINEAU Chantal

Samedi matin Marche Nordique :

HERVE Bernard GRAVOUIL Jean-Paul
RENAUD Gérard RONCIN Marie-Renée
FLEURY Madeleine REMOND Alain

Rando D'20 :

GIRAUD Jean, ROUSSEAU Paul.

Mache Cool Aise 8 avril 2018

Trahie par la météo pluvieuse (voir photo ci-dessous!) la **Mache Cool Aise 2018** n'a pas tenu ses promesses

Ce sont seulement **259** randonneurs et marcheurs nordiques, qui sont venus parcourir nos 5 circuits:

**10 au 30 km, 45 au 22 km 20 au 10 km nordique,
66 au 15 km, 96 au 10 km et 22 au 7 km.**

Merci à tous les bénévoles ayant participé à l'organisation de notre Rando

Nous vous donnons rendez-vous le **7 avril** prochain pour notre édition 2019.



Commissions

Séjours et sorties :

DELANOË Hélène BOURGINE Nicole,
CHIRON Henri, FRADET Michel
GIRAUDET Eveline POTIER Marie-Jeanne,
RAPITEAU Constance

Circuits et Itinéraires du Lundi :

BOURGINE Nicole CHIRON Henri,
FRADET Michel SALAUD Jean

Distribution du courrier :

RAPITEAU Constance, plus les répartiteurs

Rétrospective 2018 ... suite

Journée détente à Bonnevre 11 juin

Sous une météo menaçante, les randonneurs locaux de Bonnevre ont entraîné nos deux groupes (65 Goyeurs) dans une magnifique forêt très ombragée. Hélas, au bout de 3/4 d'heure de marche, le déluge et l'orage se sont abattus sur nous et ce sont des Goyeurs trempés jusqu'aux os qui ont rejoint la salle pour le pique-nique.

Heureusement l'après-midi à la chocolaterie Guisabel à Candé nous a bien réconfortés à défaut de nous sécher...

Une balade à redécouvrir sous le soleil!



Randonnées à Brommat du 17 au 24 juin

Nous étions 42 Goyeurs à découvrir le Carladez à Brommat, tout au nord de l'Aveyron, à la limite du Cantal et de l'Aubrac. La région est très vallonnée. Nous avons arpenté les Sentiers de l'Imaginaire dont chaque thème évoque l'histoire de la région. Randonnées à Taussac, au château de Valon, sur l'Aubrac, le Plomb du Cantal et le Puy Griou,

Séjour très ensoleillé. Visite de Mur de Barrez et de St Flour. Croisière sur la Truyère et passage sous le viaduc de Garabit.

Une très bonne semaine à découvrir et apprécier ce petit coin de France.

A.P.F. Rando du Sourire 27 mai

Ce sont près de 120 marcheurs qui ont répondu à l'invitation de l'APF à venir randonner au départ de l'hippodrome, sur les 3 circuits proposés de 5, 10 et 15 km

Marches du Téléthon 3 au 8 décembre

La météo ayant été exécrable toute la semaine, il y a eu peu de monde aux randos.

La collecte a permis de récolter la somme de 264 €
Merci à toutes les personnes ayant participé.



Journée au pays d'Olonne 10 septembre

Le matin, aux Sables d'Olonne, nous avons longé le port de plaisance point de départ du Vendée Globe, jusqu'à la pointe du fort St Nicolas à La Chaume.

Nous avons ensuite remonté le long de la côte jusqu'aux dunes et traversé la forêt de pins pour le pique-nique.

L'après-midi était consacré à la détente : balade en bateau sur la Rivière Salée puis passage dans les Salines où le saunier nous a expliqué les étapes de son travail.

Bien sûr pour finir nous avons eu droit à la dégustation de la trouspinette.

Journée pique-nique Noirmoutier Mercredi 5 juin

Malgré une météo peu encourageante, 20 marcheurs du mercredi se sont retrouvés sur les sentiers de l'île.

La pluie s'étant invitée en fin de matinée, le groupe a été chaleureusement accueilli chez Jacqueline et André pour un pique-nique à l'abri. Ils en ont profité pour nous faire découvrir l'après-midi les marais de Beauvoir.

Pique-nique Marche Nordique Samedi 30 juin

Temps magnifique pour clôturer la saison de marche nordique. Peu de participants au pique-nique qui a suivi la marche, mais ambiance conviviale sur le site de l'Abbaye de la Chaume".



Nos activités 2019

☞ Marche Nordique

Notre activité " Nordik " continue son développement, tous les samedis matins à 8 h 45 , au départ du grand étang ou sur d'autres communes.

L'activité Nordique comporte 3 phases indissociables : l'échauffement, 1h 30 de marche et les étirements à l'arrivée.

Les journées découverte et initiation de septembre ont incité une cinquantaine de personnes à essayer la Marche Nordique.

Nous sommes actuellement, entre 40 et 60 personnes à participer à la marche, réparties en 4 groupes plus ou moins rapides.

Les animateurs Marche Nordique formés :

FLEURY Madeleine RONCIN Marie-Renée
HERVE Bernard GRAVOUIL Jean-Paul
REMOND Alain



Le Maine et Loire à pied

Du 29 juin au 6 juillet 2019

Nos activités hebdomadaires



- ☞ Le lundi après-midi : 40 à 80 personnes, en 2 groupes
5 à 7 Km et 8 à 10 Km
- ☞ Le mercredi après-midi : 15 à 30 personnes, 10 à 12 Km,
Marche semi rapide,
- ☞ Le mercredi soir : (de nuit en hiver), 10 à 15 Personnes,
11 Km, **Marche rapide,**
- ☞ Le samedi matin : 40 à 60 personnes, **Marche Nordique**

☞ Dates à retenir

Séjour Raquettes à St Jean de Sixt (Hte Savoie)

Du 12 au 19 janvier

La Galette des Rois

Vendredi 25 janvier, 19 h

Fresnay en Retz

Assemblée Générale annuelle,

Vendredi 22 mars 18 h 30

Machecoul Espace de Retz

La Mache Cool Aise

Dimanche 7 avril, Départ Fresnay

Journée détente groupe du lundi (à définir)

Lundi 3 juin

Journée pique-nique (à définir)

Mercredi 5 juin

Séjour à Trégunc (Bretagne)

Du 16 au 23 juin

En 2019, l'Association
rassemble près de 300 adhérents

☞ Randos D'20

Elles connaissent toujours un franc succès auprès de Goyeurs motivés qui ont participé cette année aux différentes **Randos D'20** organisées en 2018 sur les circuits de 15 ou 20 km.

Cette activité est reconduite pour 2019 avec environ 6 marches réparties sur l'année, dont bien sûr, la traditionnelle rando de la Saint Sylvestre.

