



## Rando Tranquillité



## Rando Tonique



## Rando D'20



### Le Mot du Président

## Rando iodée

## Nordik



La randonnée pédestre connaît de nos jours un large succès. Activité naturelle, facilement accessible, elle contribue au bien-être et à l'équilibre de notre organisme. Marcher en groupe permet aussi de se motiver. Cela crée du lien social. Notre association « Les Goyeurs de Retz », reconnue au-delà même de notre territoire, porte bien ces valeurs.

Nous enregistrons cette année 255 adhérents.

Avec ses deux niveaux de marche, le groupe du lundi s'est bien étoffé. Un grand merci aux personnes qui ont pris en charge l'encadrement et la sécurité des randos.

Les groupes du mercredi se maintiennent. Celui de l'après-midi sillonne toujours les sentiers des communes voisines alors que les marcheurs du soir arpentent les rues sous les lumières de la ville.

Chaque samedi matin, le site du Grand-étang accueille les marcheurs nordiques dont le nombre progresse d'une année sur l'autre. Cette discipline a permis aussi un rajeunissement de la moyenne d'âge des adhérents. En avril, les cinq animateurs participeront à une journée perfectionnement à Angers.

Au programme des voyages cette année : séjour raquettes début janvier à Métabief dans le Jura, Brommat dans l'Aveyron en juin. Toutes ces activités seront évoquées lors de notre assemblée générale qui aura lieu le 20 mars à l'Espace de Retz. On vous y attend nombreux.

Au nom du conseil d'administration des Goyeurs, je vous souhaite une bonne année 2018 sur les sentiers et bravo pour ce dynamisme.

**La 23<sup>ème</sup> Mache Cool Aise**  
*Rendez-vous à Fresnay le*  
**dimanche 8 avril 2018**

### La dernière Rando de l'année 2017

Pour la dernière rando de l'année, par un temps glacial, 38 Goyeurs ( 15 sur le 20 km et 23 pour le 15 km ) ont fini l'année à Challans dans le garage de Paul pour la traditionnelle grillée de haricots et le flan offert par Jean-François.

Ils sont tous prêts à recommencer l'année prochaine dans le sens Challans - Machecoul .....



### La galette 2017 12 janvier

Cette année la soirée Galettes était organisée à St. Etienne de Mer Morte.

La soirée était animée par le groupe "FLC Music" avec qui les Goyeurs ont dansé sur des airs connus .



**Les Goyeurs de Retz**

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

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

## Le Conseil d'Administration 2017 - 2018

*Le bureau :*

*Président :*

**SORET Dominique**

*Vice-Présidents :*

CHIRON Henri                      RENAUD Gérard

*Trésorier (ère) :*

BOURGINE Nicole                BIDAUD Hélène

*Secrétaires :*

THIBAudeau Annie              THOMAS René

*Les membres :*

BLAIN Patrick                      BUREL Guy  
CROCHET Yvette                    FORTINEAU Chantal  
GIRAUD Jean                        GIRAUDET Eveline  
GRAVOUIL Monique                POTIER Marie-Jeanne  
PROUX Michelle                    RAPITEAU Constance  
ROUSSEAU Paul                    THUILLIER Dominique

\*\*\*\*\*

*Réunions tous les 2èmes lundis du mois.*

## Responsables de randonnées

*Lundi Après midi :*

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

*Mercredi Après midi :*

GRAVOUIL Monique,              GIRAUD Jean,  
THOMAS René.

*Mercredi soir :*

BONNIN René

*Samedi matin Marche Nordique :*

HERVE Bernard                    GRAVOUIL Jean-Paul  
RENAUD Gérard

*Rando D'20 :*

GIRAUD Jean,                      ROUSSEAU Paul.

## Commissions

*Séjours et sorties :*

BIDAUD Hélène                    BOURGINE Nicole,  
CHIRON Henri,                      FRADET Michel  
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

## Ça s'est passé en 2017 ...

### Séjour Raquettes à Super Besse

*10 au 17 janvier*

26 Goyeurs ont participé, fin janvier, au séjour raquettes.

Après quelques premiers pas hésitants, chacun a pu s'élancer sur les circuits enneigés, encadrés par les guides de montagne. Nous avons pu apprécier de magnifiques paysages avec vues sur le lac Pavin, le Puy de Chambourguet, le Puy de Montchal...

Les guides nous ont fait découvrir la faune, la flore et les coutumes de la région. Le séjour a été entrecoupé par la visite du village médiéval de Besse, la visite des Fontaines pétrifiantes à St Nectaire.

Découverte des lieux et de la gastronomie locale bien appréciée par les Goyeurs.

Semaine sportive et agréable qui s'est déroulée dans une très bonne ambiance.



### Mache Cool Aise le 2 avril 2017

Très bonne année pour notre Mache Cool Aise 2017 puisque 670 randonneurs et marcheurs nordiques, sont venus parcourir nos 5 circuits:

21 au 30 km, 55 au 22 km 19 au 15 km nordique,  
205 au 15 km, 266 au 10 km et 100 au 7 km.

Merci à tous les bénévoles ayant participé à l'organisation de notre Rando et grâce à qui elle a été réussie.

Nous espérons rééditer le même succès le 8 avril prochain pour notre édition 2018.



## Ça s'est passé en 2017 ... suite

### Journée à l'île d'Yeu Le 12 juin

Une magnifique journée. Un soleil radieux. La mer toute bleue!

Nous étions 79 à arpenter les sentiers de l'île, de 6 à 8 km pour les petits marcheurs et une balade-découverte en petit train; de 14 à 24km... pour les courageux!

Un grand merci aux Randonneurs Islais qui nous ont accueillis et accompagnés tout au long de la journée.



### Séjour à Font Romeu du 24 juin au 1 juillet

Nous étions 55, petits et grands marcheurs, à découvrir la Cerdagne et les sommets qui l'entourent.

Ce fut une semaine variée pour le temps qui nous a souvent obligés à revêtir bons tricots et capes de pluie, soleil, vent et averses...

Mais nous avons quand même pu profiter des magnifiques paysages entre les nuages.

Nous avons apprécié notre séjour au centre Azureva qui nous a accueillis chaleureusement.

### A.P.F. Rando du Sourire 14 mai

Beau succès de la Rando du Sourire APF

Sous un beau soleil, près de 200 marcheurs ont répondu à l'invitation de l' APF à venir randonner à partir de l'hippodrome des Chaumes, sur les 3 circuits proposés de 5, 10 et 15 km, dans une bonne ambiance festive.



### Journée à Saumur 11 septembre

63 Goyeurs sont partis découvrir le village de Souzay-Champigny, près de Saumur.

Par un temps radieux, juste un peu frais, ils ont parcouru le village par les rues troglodytiques, puis arpenté les vignes chargées de grappes sur le coteau.

L'après-midi était consacré à la visite du Parc Pierre et Lumière. Là ils ont admiré le travail du sculpteur, représentant de nombreux châteaux et églises des bords de Loire, taillés dans la pierre de tuffeau.

Un bon goûter a terminé la journée.



### Journée Pique-nique 31 mai

Un petit groupe de marcheurs du mercredi s'est retrouvé le 1er juin par une journée ensoleillée, sur les bords du lac d'Apremont. La pause pique-nique a redonné des forces aux randonneurs pour entamer le circuit de l'après-midi.



### Marches du Téléthon

Semaine du 4 au 9 décembre

Comme l'année dernière, nous avons organisé une collecte sur toutes les marches de la semaine.

Cette action a permis de récolter la somme de 420 €

Merci à toutes les personnes ayant participé à cette collecte.





# Nos activités 2018

## ☞ 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 de nombreuses personnes à nous rejoindre.

Nous sommes actuellement, entre 40 et 50 personnes à participer à la marche, réparties en 3 groupes plus ou moins rapides.

### Les animateurs Marche Nordique formés :

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



**La Vendée à pied**  
Du 30 juin au 7 juillet 2018

## Nos activités hebdomadaires



- ☞ **Le lundi après-midi :** 40 à 70 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 50 personnes, Marche Nordique

## ☞ Dates à retenir

### Séjour Raquettes à Métabief ( Jura )

Du 13 au 20 janvier

### La Galette des Rois

Vendredi 26 janvier, 19 h

St Même le Tenu

### Assemblée Générale annuelle,

Mardi 20 mars 18 h 30

Machecoul Espace de Retz

### La Mache Cool Aise

Dimanche 8 avril, Départ Fresnay

### Journée détente ( à définir )

Lundi 11 juin

### Journée pique-nique ( à définir )

Mercredi 6 juin

### Séjour à Brommat ( Aveyron )

Du 17 au 24 juin

En 2018, l'Association  
rassemble plus de 255 adhérents

## ☞ Randos D'20

Des Goyeurs motivés ont participé cette année aux différentes Randos D'20 organisées en 2017 sur les circuits de 15 ou 20 km.

Cette activité est reconduite pour 2018 avec environ 6 marches réparties sur l'année, dont bien sûr, la traditionnelle rando de fin d'année entre Châlans et Machecoul.

