



RANDO IODEE



RANDO TONIQUE



Mot du Président,

Le journal est l'occasion de remercier tous les Goyeurs (euses), qui ont apporté leur concours au bon fonctionnement de l'association en 2008 : l'organisation des activités, l'encadrement des randonnées. La sécurité sur les sentiers doit rester une priorité, elle est de la responsabilité de chacun d'entre nous, aussi bien des marcheurs, que des guides (avec baudriers, drapeaux, etc. . .) La liste des faits divers tragiques (accident en Calvados de novembre dernier concernant des randonneurs doit nous interpeller et nous appeler à la vigilance, respectons les consignes . . .

Notre projet 2009 mettra l'accent sur la formation. Plusieurs ateliers seront proposés en ce qui concerne la sécurité, l'encadrement et les 1^{er} secours, etc. . . . Les personnes intéressées doivent se faire connaître auprès du secrétariat.

Le groupe nature propose des sorties, (environ une par mois), avec des thèmes variés sur la nature et l'environnement, vous êtes de plus en plus nombreux à y participer, la sortie du 17 septembre en Brière a connu un vif succès.

Le 26 avril prochain, **les Escapades Atlantique** (les sports de pleine nature organisés par le Département) ont lieu aux Moutiers en Retz, avec comme thème principal : la protection de l'environnement et de ses ressources, une manifestation à ne pas manquer. . .

Avec le Conseil, je vous souhaite à tous une bonne année 2009 sur les sentiers.

Différentes Activités

- ⇒ Organisation de Marches Hebdomadaires
- ⇒ Le Balisage et la surveillance de sentiers pédestres,
- ⇒ Des topo-guides établis avec la com-com
- ⇒ Organise des sorties découvertes, (faune, flore, mer et cultures),
- ⇒ Organise, pour ses adhérents, des sorties-Séjours, (montagne - raquettes - randos)

Répartition des 222 ADHERENTS

Machecoul :	115
Fresnay / St cyr :	23
Bourgneuf—Les Moutiers	15
Paulx -St Etienne M M /	19
La Marne :	11
St Mars, St Même . autres :	39

Association créée en 1990 Adhérente à :

- La Fédération Française de Randonnée Pédestre
- Au Comité Départemental
- A Rand' Audax 44-85

Responsables randonnées

Dimanche matin :

AVERTY Marie Reine, BUTEAU Jeanette

Mercredi soir :

ELLIARD Louis, AUBIN Colette

Mercredi Après midi :

GOUSSET Claude, RAMPOGNA Marie Luce,
THOMAS René

Lundi Après midi :

VINET Louis, BOURGINE Nicole
GUICHARD Bernard JUTARD Henri,
CHIRON Henri SORETDominique
RAPITEAU Constance, DRONET Andrée
PRIE Marie Annick, ROUSSEAU Odette

Le bureau 2008 - 2009

Composition du Conseil

Président	Gérard RENAUD
Vices- Pdts	Maryvonne AVERTY Claude GOUSSET
Trésorières	Françoise CHARRIAU Colette AUBIN
Secrétaires	Marie-Luce RAMPOGNA Albert FORTINEAU René THOMAS

Membres

Guy BUREL	André CHARRIAU
Louis ELLIARD	Jacqueline FORTINEAU
Henri CHIRON	Marie-Thérèse LONGEPE
Andrée MARIN CUDRAZ	Marie-Annick PRIE
Constance RAPITEAU	André TENAUD
Louis VINET	

Réunion tous les 2ème Lundi du Mois.

➔ La Mache Cool Aise 2008

Cette année encore, elle fut un succès avec 556 randonneurs venus de toute la région, répartis en :
36 Km: 55, 24 Km: 125, 12 Km: 310, 8 KM: 66

Tous ont appréciés les circuits tracés dans le marais et la campagne fresnaysienne, ainsi que la mâche et les côtes de porc

➔ Le Groupe Nature en 2008



58 Goyeurs en Grande Brière

Commissions

Séjours : CHIRON Henri, SORET Dominique,
BOURGINE Nicole, FORTINEAU Albert

Sorties : RAPITEAU Constance, GUICHARD Bernard

Groupe Nature : BUREL Guy, JOUATEL Danièle
PHILIPOT Agnès

Circuits et Itinéraires du Lundi :

Une commission prépare l'année suivante en Octobre

Distribution du courrier :

Constance RAPITEAU plus les répartiteurs

Parmi les activités proposées, nous donnons écho de deux d'entre elles :

➔ **Le samedi 2 février à Arthon en Retz: découverte d'un véritable trésor minéralogique**

L'enthousiasme de Fanny Dupé et sa passion pour les pierres ont permis, à une douzaine de personnes, d'observer une bonne trentaine de roches, minéraux et fossiles, presque tous du Pays de Retz (talc et amiante de Paulx, ambre de Bois de Céné, écolgite verte à grenat de st Philbert-de-gd-lieu, rutil de Rouans, oursins et coraux ... ainsi que des roches réagissant aux UV). Que les sables sont beaux et variés à la loupe binoculaire ! Et à la sortie, nous avons eu droit à un bel échantillon de roche soigneusement préparé par Yves et Nicole Eliard, piocheurs à leurs heures avec Fanny. Merci au trio.

➔ **Le mercredi 16 septembre : 58 Goyeurs en Grande Brière (voir photo)**

Le matin, rendez-vous à Hoscas en St Lyphard pour découvrir le jardin exceptionnel de Annik et Yves Gillen, créé sur une tourbière en 1975. C'est un jardin plein de surprises : ici rien n'est droit, le sol n'est pas bêché mais seulement aéré à la grolinette et enrichi d'un bon compost fait maison, la pelouse, bien verte et drue est tondu chaque jour, les plantes sauvages s'entremêlent avec les plantes cultivées, les envahissantes sont contrôlées et les fragile mises en valeur, les légumes du potager vigoureux et variés cohabitent avec les bourraches, les amarantes et les gunéras gigantesques. Et il y a des toilettes sèches, des bancs, des chaises, des petits abris en chaume,...de quoi se reposer et rêver !

Après une pause pique nique à Bréca, face au grand canal, nous avons découvert la grande Brière en marchant divisés en groups : promenade courte vers Kerhinet, rando au plus près des marais vers la chaussée neuve ou parcours plus long entre marais, chaumière et bocage. En bref, une journée tonifiante qui invite à revoir la Grande Brière ... et à jardiner autrement.

Voyages et manifestations en 2008

Séjour raquettes à Combloux

Nous sommes 42 Goyeurs à profiter de ce séjour à la neige au centre de vacances " le refuge de la cigogne " L'accueil est chaleureux et le panorama magnifique avec vue exceptionnelle sur toute la chaîne du Mont-blanc.

Toute la semaine nous avons découvert, raquettes aux pieds, les sentiers des environs de Combloux, avons respiré l'air pur et vif des montagnes et admiré la beauté hivernale des sous bois et des paysages alpins.

La visite au PGHM, peloton de gendarmerie de haute montagne, aux Praz de Chamonix, nous a fait découvrir le quotidien de ces hommes et femmes chargés de secourir les victimes de la montagne; une vraie découverte pour nous.

Au final, une semaine de pur bonheur pour tous.



Séjour à Bessan en savoie

52 Goyeurs randonneurs ont découvert la vallée de la Haute Maurienne, en Savoie, au centre de vacances de la Bessanaise.

Nous profitons d'un très bon accueil et d'un hébergement très confortable.

Les différentes randos accompagnées sur les nombreux sentiers, ont permis à chacun et chacune de trouver "chaussure à son pied", depuis la ballade cool aux randonnées plus corsées.

Une journée détente à Suza, en Italie toute proche, a permis de découvrir une petite ville aux nombreux vestiges de l'occupation romaine et le repas gastronomique qui a suivi a réjoui toute la troupe.

Chacun est revenu enchanté de son séjour en Savoie.



Séjour à St Jean d'Aulp



Début juillet, 14 Goyeurs ont passé une semaine à 900m d'altitude à St Jean. Le guide, Jean-Luc, leur a fait découvrir de magnifiques panoramas avec des dénivelés de 500 à 1200m ; les cornettes de bises, le lac Léman, et naturellement les vues imprenables du Mont blanc.

Le centre d'accueil avait tout prévu pour nous rendre la vie agréable, sauf peut-être la météo !



Sortie à Boussay

En septembre, nous étions 69 Goyeurs accueillis par le Pdt Yves FILLAUDEAU.

Au menu marche le long de la Sèvre Nantaise et pique nique par un temps superbe.



La sortie du 19 mai



(74 participants), chez les cheminots Nantais, visite de la roseraie, et rando sur les bords de l'Erdre.

Après le pique nique découverte du parc du grand Blottereau. (félicitations à Mado et Bernard)





INFORMATION ADHERENTS

APERCU DU REGLEMENT INTERIEUR DE L'ASSOCIATION

Article

2.1 La randonnée pédestre,

Des marches hebdomadaires sont mises en place sur des sentiers balisés officiels ou définis sur carte IGN par l'association. Les randonnées sont en général d'environ deux heures sauf les marches de plus de 12 kilomètres et les randonnées culturelles.

2.2 Adhésion aux Fédérations,

L'association adhère à la F F R (fédération Française de Randonnées), l' AUDAX)

2.3 Le groupe nature,

Son activité est orientée vers la faune et la flore, l'organisation de visites de sensibilisation concernant le développement durable, découverte de la nature, la taille d'arbustes, etc ...

2.4 Les sorties et séjours,

Plusieurs fois par an des séjours et sorties sont organisés. Un devis prévisionnel est établi par les responsables, ensuite un protocole d'inscription en précise les conditions. Les frais sont partagés entre les participants. Lors des séjours montagnes les groupes sont encadrés. Il est demandé un certificat médical aux participants.

Article 3 Engagement de l'adhérent

L'adhérent s'engage à respecter l'environnement, (notamment en ce qui concerne les détritus).

Tout adhérent peut être appelé à faire partie d'une commission et à participer à la mise en place des activités de l'association.

Les déplacements en covoiturage sont fortement conseillés, une participation financière est demandée pour les frais de voiture.

Article 4 l'assurance.

Tout adhérent est couvert par une assurance Responsabilité Civile, (avec la Licence ou avec la Carte adhérent). En ce qui concerne « l'assurance accident corporel », il appartient à chaque adhérent de se déterminer lors de sa cotisation annuelle.

Pour plus d'infos, s'adresser au secrétariat.

Nos activités 2009

La MACHE COOL AISE

La randonnée pour tous

Dimanche 5 avril 2009

salle des Sports Fresnay en Retz

Départs à 7 h (30 km) 8 h (20 km)

De 9 h à 10 h (10 et 7 km)

- ☛ **Manifestation Escapade** Les Moutiers
Dimanche 26 avril
- ☛ **Assemblée Générale annuelle St Même**
Vendredi 15 mai 19 h
- ☛ **Réception des cheminots nantais**
Vendredi 15 mai 9 h à 18 h
- ☛ **Journée détente à Boussay**
Dimanche 17 mai
- ☛ **Journée détente à St Hilaire de Riez**
Lundi 18 mai
- ☛ **Séjour Gorges du Tarn à St Enimie**
7 au 14 juin
- ☛ **Séjour sportif. Bessans**
27 juin au 4 juillet

☛ **Groupe Nature**

Samedi 24 janvier : Connaître les insectes

Samedi 21 février : Taille arbres fruitiers

Dimanche 1er mars : Taille arbustes d'ornement

Ve 13 mars : Découverte des algues marines

Samedi 25 avril : Guérande

Aquaculture et marais salants

Lu 11 mai : Atelier cuisine aux plantes sauvages

Mardi 23 juin :

Découverte du marais de Goulaine

** Voir le programme semestriel*

Goyeurs pour plus de détails

Nos activités hebdomadaires

- LE LUNDI Après-midi :** 40 à 70 Personnes, en 2 groupes
4 à 6 Kms et 8 à 10 Kms
- LE MERCREDI Après-midi :** 20 à 35 Personnes, 11-13 Kms,
Marche semi rapide,
- LE MERCREDI Soir :** (de nuit en hiver), 12 à 20 Personnes,
11 Kms, Marche rapide,
- LE DIMANCHE Matin :** 8 à 15 Personnes,
20 voir 25 Kms, (selon la forme !)

