



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' 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<sup>er</sup> sem. 2025

☞ **Randonnées pédestres**  
☞ **Marche Nordique** ☞ **Sorties**

Association de randonnée pédestre, affiliée à la Fédération Française de Randonnée  
14, Rue de la Taillée 44270 MACHECOUL-ST-MÈME

*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.galleis85@orange.fr

27 rue Fbg St Marcel • 85710 LA GARNACHE



# Randonnées du lundi

Premier semestre 2025

Rassemblement à la Rabine, MACHECOUL

Devant l'entrée du camping, **départ à 14 h précises**

Participation aux frais de transports pour les sorties extérieures: 2€

À partir du 2 juin inclus, **départ à 9 h du matin de la Rabine**

	<b>Dates :</b>	<b>Commune, circuit</b>	<b>Départ rando</b>
<b>Janvier</b>	6	Machecoul <i>Tour de la ville</i>	La Rabine
	13	St Colomban <i>La Sorinière</i>	Salle de Sports
	20	Paulx <i>La Meulière</i>	La Meulière
	27	Les Moutiers <i>Le Collet</i>	Le Collet
<b>Février</b>	3	Machecoul <i>Les Chaumes</i>	La Rabine
	10	La Marne <i>Les éoliennes</i>	Parking des maraîchers
	<i>Nouveau</i> 17	Bois de Céné <i>La Poinière</i>	La Poinière
	24	Bois de Céné <i>Le Pic</i>	Le Pic
<b>Mars</b>	3	Machecoul <i>Le Treil</i>	La Rabine
	10	Fresnay en Retz <i>Les Hauts</i>	Salle de Sports
	17	Ste Pazanne <i>Circuit Sud</i>	Salle Escale de Retz
	24	La Garnache <i>Maraîchers</i>	La Barberoire
	31	Châteauneuf <i>Le petit moulin</i>	Parking cimetière
	<b>Avril</b>	7	Machecoul <i>La Pommeraie</i>
14		Arthon en Retz	Place de l'aqueduc
21		<b>Lundi de Pâques :</b>	<b>Pas de marche</b>
28		St Etienne de M.M. <i>La Possardière</i>	La Possardière
<b>Mai</b>	5	Machecoul <i>Le clos des anges</i>	La Rabine
	12	St Même le Tenu <i>La forêt</i>	Salle municipale
	19	Bourgneuf <i>Les étangs</i>	Parking étangs
	26	Paulx <i>Les Carateries</i>	Terrain de sports
	<b>Juin</b>	2	Machecoul <i>la Vacheresse</i> °°° 9h °°°
9		St Mars de Coutais <i>Tenu , Marais</i>	Les Grandes Vignes
16		<b>Journée Détente :</b>	<b>A définir</b>
23		St Philbert de Gd Lieu <i>Le Marais</i>	Aire de Loisirs
30		Bois de Céné <i>Les cigognes</i>	Parking mairie



Le matin 9 h

Renseignements : Nicole BOURGINE 06 98 24 98 90  
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 5 juin inclus, marche le jeudi matin à 9h**

	<b>Dates :</b>	<b>Commune, circuit</b>	<b>Départ rando</b>
<b>Janvier</b>	8	<b>Machecoul</b> <i>Tour de la ville</i>	La Rabine
	15	<b>La Garnache</b> <i>La Coutellerie</i>	La Coutellerie
	22	<b>Fresnay</b> <i>Les Champs</i>	Salle de sports
	29	<b>St Etienne de M.M.</b> <i>La Possardière</i>	La Possardière
<b>Février</b>	5	<b>Cheméré</b> <i>Les chênes</i>	Parc de loisirs
	12	<b>Froidfond</b> <i>Les Biches</i>	Parking cimetière
	19	<b>Legé</b> <i>Les Sangliers</i>	Parking des étangs
	26	<b>Ste Pazanne</b> <i>L'aqueduc</i>	Escale de Retz
<b>Mars</b>	5	<b>Arthon</b> <i>Haute Perche 15 km</i>	Parking cimetière
	12	<b>Challans</b> <i>Payré</i>	Garage Renault
	19	<b>Machecoul</b> <i>Le Brulay</i>	Parking grand étang
	26	<b>Corcoué</b> <i>Sentier de la Logne</i>	Grotte st Jean
<b>Avril</b>	2	<b>Bouin</b> <i>Les éoliennes</i>	Port des Champs *
	9	<b>St Philbert de G.L.</b> <i>Déas</i>	Aire de loisirs
	16	<b>Pornic</b> <i>Val St Martin</i>	Val St Martin
	23	<b>La Limouzinière</b> <i>Chante-Merle</i>	Terrain de sports
	30	<b>Paulx</b> <i>Les Carateries</i>	Terrain de sports
<b>Mai</b>	7	<b>St Lumine</b> <i>Le bocage 15 km</i>	Terrain de sports
	14	<b>St Mars de Coutais</b> <i>Bois Charette</i>	La Guibretière
	21	<b>Châteauneuf</b> <i>Le petit moulin</i>	Parking cimetière
	28	<b>La Bernerie</b> <i>La plage</i>	Parking des halles
<b>Juin</b>	5	<b>Journée pique-nique A définir</b>	
	12	<b>Passay</b> <i>Circuit de Passay</i>	Place des pêcheurs
	19	<b>Bourgneuf</b> <i>Les étangs</i>	Parking étangs
	26	<b>Machecoul</b> <i>La Rivière Neuve</i>	Parking cimetière



**Renseignements :** **Jean GIRAUD 06 71 50 03 92**  
**René THOMAS 06 68 80 15 55**



# Marche Nordique

Premier semestre 2025



► 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:

**Dates :**

**Commune**

**Départ rando**

**1 Février :**

**La Garnache**

La Berlingue, direction la Michellerie

**1 Mars :**

**Fresnay**

Parking salle de sports

**5 Avril :**

**Pas de marche nordique** ( Mache Cool Aise le 6 avril )

**3 Mai :**

**Bois de Céné**

Ile Chauvet

**14 Juin :**

**Rando Pique-nique** ( Lieu à définir )

**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 6 avril 2025**

**Date sous réserve, à confirmer début janvier**

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

Premier semestre 2025



➔ **Séjour Raquettes** Doucy-Valmorel, Savoie

Du 11 au 18 janvier

➔ **Galette des Rois** Machecoul, Espace de Retz

Samedi 25 janvier à 16 h 30

Animation assurée par le groupe " FL'C MUSIC "

➔ **Assemblée Générale** Machecoul, Espace de Retz

Mardi 4 mars à 18 h

➔ **La Mache Cool Aise**

**Départ de l'hippodrome de Machecoul ,**

Dimanche 6 avril ( Date sous réserve à confirmer en janvier )

5 circuits, Libre, Nordique, de 5 à 24 km



## Autres randos

➔ **Rando + ( 15 km environ en boucle )**

2 randos ce semestre, le mercredi après-midi

Rendez-vous à 14 h à la Rabine pour Covoiturage

5 mars Arthon en Retz Haute Perche Parking cimetière

7 mai St Lumine de Coutais le Bocage Salle de sports

➔ **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 de juin à septembre )

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**

( Jeudi à 9h de juin à septembre )

Départ : la Rabine, Machecoul, face au camping

Rens : Jean GIRAUD 06 71 50 03 92

René THOMAS 06 68 80 15 55

**19 h ➔ 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



**Le Palet Gourmand**

Cafés de grandes origines  
Torréfaction journalière

Thés (+ de 70 variétés)  
Dammann

Corbeilles Gourmandes

16 rue du Marché - 44270 Machecoul  
Tél. : 02 40 78 55 75

**AD CARROSSERIE**  
**FRANCK RONSIN**

Entretien  
Mécanique

**GLASS AUTO**  
SERVICE  
Spécialiste Pare-Brise

Z.I. Seiglerie 1  
Tél : 02 40 02 25 09  
**MACHECOUL**

**Smart Telen**  
Réparation téléphone - tablette - informatique

11 RUE DU MARCHÉ  
44270 MACHECOUL  
02 40 40 59 76  
lstlier44@yahoo.com

Scanner le QR CODE  
pour venir nous voir