



La Machecolette

**Pizzeria Restaurant
Brasserie**
5, rue du marché
44270 MACHECOUL
Tél : 09 66 96 84 51
lamachecolette@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^{er} 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

	Dates :	Commune, circuit	Départ rando
Janvier	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
Février	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
Mars	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
	Avril	7	Machecoul <i>La Pommeraie</i>
14		Arthon en Retz	Place de l'aqueduc
21		Lundi de Pâques : Pas de marche	
28		St Etienne de M.M. <i>La Possardière</i>	La Possardière
Mai		5	Machecoul <i>Le clos des anges</i>
	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
	Juin	2	Machecoul <i>la Vacheresse</i> °°° 9h °°°
9		St Mars de Coutais <i>Tenu, Marais</i>	Les Grandes Vignes
16		Journée Détente : A définir	
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

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