



# LA PERIGOURDINE GREEN

## Gazette du Golf Féminin en Dordogne



N°1—Sep 2020

### Le Mot de la Présidente

Le Comité de Golf de la Dordogne se doit de promouvoir notre sport dans tous ses aspects et à ce titre, le golf Féminin.

Avec cette nouvelle gazette, nous avons le souhait de vous informer toute l'année sur nos actions mises en place vers la pratique féminine, de créer et de maintenir ce lien qui nous anime.

**Le Golf féminin** c'est tout d'abord les Ecoles de Golf pour les plus jeunes, les opérations Découverte et Initiation, la pratique loisir et sa convivialité, la découverte des pitch and putt, le sport santé, les compétitions sans limite d'âge et beaucoup encore, ceci sur l'ensemble des clubs de la Dordogne.

Mesdames, Mesdemoiselles, vous êtes les très bienvenues sur nos greens.

Toute l'équipe du Comité, les équipes des clubs et moi-même aurons à cœur de vous renseigner pour vous permettre de pratiquer dans d'excellentes conditions.

Tous mes remerciements vont à celles et ceux qui oeuvrent pour vous réserver le meilleur accueil.

A très bientôt sur nos magnifiques parcours.

**Monique PERSIGAND,**  
Présidente du Comité Départemental de Golf de la Dordogne.

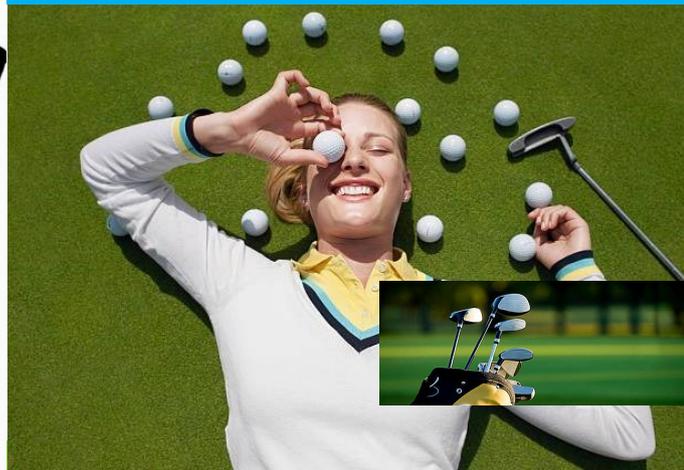
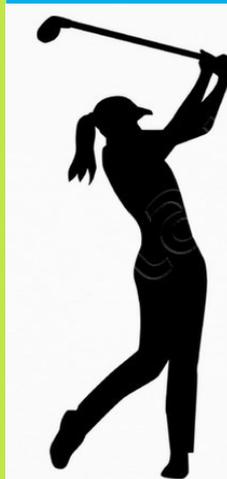
Toute l'année, la Commission Féminine de la Ligue Nouvelle Aquitaine de Golf propose des actions en faveur du public Féminin. L'actualité de ce mois sera l'organisation de l'opération « Découvrez le Golf avec LA CHENAIE », soutenue par le Groupe CHARLOIS, entreprise française spécialisée dans les cosmétiques.

En 2019, 30 manifestations ont eu lieu sur tout le Territoire N.A., 750 femmes (néophytes et mairaines) ont pu y participer.

Bien que la saison 2020 soit plus compliquée que l'année précédente, nous tenions à maintenir ces 2 journées des 9 septembre au Golf de Lolivarie et 19 septembre au Golf de La Marterie.

D'autres actions verront jour, toujours dans l'espoir de vous voir plus nombreuses sur les green.

**Anne RIDOUX**  
Responsable De la Commission Féminine  
Ligue Nouvelle Aquitaine de Golf



### LES 10 BONNES RAISONS DE DECOUVRIR ET DE PRATIQUER LE GOLF :

1. Le plaisir d'une activité de pleine nature,
2. Relaxation et soulagement du stress,
3. Un défi mental,
4. Un défi physique,
5. Une pratique en famille ou entre amis en toute convivialité,
6. Une pratique sans limite d'âge, (cf article au verso),
7. Lâcher son aspirateur,
8. Un sport accessible malgré les aprioris.
9. Le golf augmente votre espérance de vie (+ 5 ans en moyenne),
10. Vos bonnes raisons : .....

Vous pouvez consulter nos clubs sur le site :

[comite-golf-dordogne.com](http://comite-golf-dordogne.com)



Notre Sportive d'aujourd'hui est **Micheline MARTRENCHAT**, doyenne golfeuse du Club de PERIGUEUX, tout juste 85 ans depuis ce 5 juillet...

Et qui, en quelques mots, va nous convaincre que ce sport est exceptionnel à plus d'un titre :  
« J'ai eu l'occasion de commencer à 63 ans, avec le cadeau de départ à la retraite de mon ancien patron lui même golfeur. Une initiation au Golf de LA MARTERIE, avec Peter BRAUN et sa pédagogie active, j'ai pu, dès le début, bien contacter la balle.

Les bonnes sensations ont été immédiates. Je n'avais jamais fait de sport en club de ma vie, beaucoup de marche, car à l'époque pour aller ne serait-ce qu'au cinéma, ce n'était pas moins de 6km de marche à pied. Avec ma 1ère licence au club de Périgueux et les conseils avisés de Dimitri j'ai pu, peu à peu, grimper dans le classement jusqu'à 25.2.

Ce sport s'est imposé à moi, une vraie passion, jusqu'à décider du lieu de nos vacances en fonction des clubs les plus proches.

J'ai toujours en tête ce fameux parcours de Lourdes où arrivée sur un trou par 3, le ravin devant, un plateau très en hauteur, pente à droite, pente à gauche ... je joue, 1 balle, 2 balles .. Et là mon mari qui m'accompagnait sans n'avoir jamais touché un club, exaspéré, me dit que ça n'a pas l'air si difficile .... Il se saisit de mon club tape et met la balle sur le green !!!! Et oui un miracle, nous étions à LOURDES !!!.

Mes plus grandes satisfactions ont été de pouvoir jouer avec mon petit fils sur les putting green d'ARCA-CHON dont je recommande les plateaux pour progresser.

J'ai toujours eu un franc plaisir à venir jouer, retrouver mes amis, accompagner les jeunes comme Bénévole du club, la convivialité liée à ce sport m'est très précieuse.

Aujourd'hui, je ne fais que des parcours de 9 trous, quelques compétitions et tant que je ne ralentis par la partie... , mais j'ai aussi beaucoup de chance car je joue droit et que je ne perds pas de balles. Seuls les obstacles d'eau me terrifient, une mauvaise expérience de natation reste ancrée, même sur un parcours. Mon matériel reste identique depuis de nombreuses années, je joue avec une 1/2 série, j'ai progressivement remplacé mes bois par des hybrides, mon bois 3 par un driver. Quand au chariot, rien d'électrique, pas de voiturette, c'est peut-être là mon secret, je marche encore et toujours, avec la même passion depuis plus de 25 ans de pratique ».

Un grand merci à Micheline pour son sourire et sa vitalité.



**Micheline au Golf de l'Île de Ré - Juillet 2020.**

### LA PETITE BARRE PROTEINEE MAISON

40 gr flocons d'avoine  
20 gr baies de goji  
40 gr pruneaux d'Agen  
30 gr de noix  
2 cuil à soupe de miel  
1 cuil à soupe sirop d'agave  
10 ml crème coco et graines de sésame

Dans un mixeur broyer le tout.  
Abaisser dans un moule à cake ou mieux à financiers. Mettre au réfrigérateur pour la nuit. Découper en barres.

Bonne dégustation et bon entraînement.



### L'Actualité de Septembre :

**La Chenaie vous offre :**

1/2 journée gratuite découverte du golf, pour vos amies, vos filles ... que vous accompagnerez dans leur initiation encadrée par un pro mais aussi sur la présentation du parcours—convivialité assurée :

#### Informations et dates :

9 sept Golf de LOLIVARIE—13h.

Contact : Nadine - 05 53 30 22 69.

19 sept Golf de LA MARTERIE

### Gazette Féminine du Comité Départemental de Golf Dordogne

Responsable de la Publication : Monique PERSIGAND

Rédactrices : Nathalie CIPIERRE et Martine GARDETTE.