LA PERIGOURDINE GREEN

Gazette du Golf Féminin en Dordogne

N°2 —Octobre 2020

Le Mot de la Présidente

Une nouvelle saison sportive démarre, avec de nouvelles préoccupations mais surtout avec l'envie de poursuivre sur notre lancée, celle de faire découvrir, d'initier le plus grand nombre de femmes à notre si beau sport.
Avec vos retours et encouragements du 1er numéro de « Périgourdine Green », la Commission Féminine vous propose ce 2ème exemplaire.
De l'actualité, des témoignages, des rendez-vous pour entretenir et garder ce lien privilégié avec toutes nos golfeuses.
Cette revue est surtout la vôtre.
Nous serons encouragées par vos articles et photos que nous attendons avec impatience.
Alors très bonne lecture et à très vite.

Monique PERSIGAND
Présidente
Comité Départemental de Golf de la Dordogne

MES 1ERS PAS

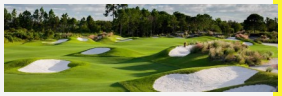
Une immersion riche d'une nouvelle expérience faite de rencontres humaines chaleureuses, c'est avec LA CHENAIE sur le Golf de PERIGUEUX que j'ai pu faire mes 1ers pas sur un green.

Habituée à courir, pédaler et à pratiquer le sport en salle, j'ai découvert le temps d'une journée un monde de petites balles à putter, à lancer...

Accompagnée par des femmes passionnées, patientes et pédagogues, j'ai pris le temps de marcher, écouter, regarder et je me suis dépassée dans cette discipline jusqu'à lors inconnue.

Les mains positionnées avec technique, le gant indispensable pour éviter les échauffements, le regard porté par un site privilégié et toute la patience de ces femmes qui m'ont transmis le goût du green !

Cette journée exclusivement « féminine et green » aura eu raison, outre la découverte sportive , de faire partager et d'accorder aux femmes, le temps d'une journée, les valeurs essentielles aux actions du bien vivre en Société.



Nathalie PENOT
Sportive
Cadre Direction des Sports du Conseil Départemental Dordogne
Participante LA CHENAIE 2019 au Golf de Périgueux.

Golf et Sophrologie

« Le golf est l'un des sports parmi les plus difficiles sur le plan mental, car contrairement à la plupart des autres disciplines, vous êtes seul, vous ne pouvez pas évacuer le stress via la dépense physique et chaque point compte autant que les autres (contrairement au tennis par exemple..). Au golf, aux échecs … en effet il n'y a pas la dépense physique pour évacuer, il faut donc encore plus apprendre à gérer son énergie car le stress est énergivore…. Chacun souhaite devenir son propre champion, c'est à dire accéder à son plein potentiel dès qu'il le souhaite. Qu'il perde ou qu'il gagne, l'essentiel est qu'il soit capable de donner le meilleur de lui même. Or, il y a des verrous qui empêchent ou favorisent l'accès à cette zone : l'environnement, la confiance, la concentration, les émotions, la motivation, l'apprentissage permanent, la gestion de l'enjeu..

Le premier conseil que je donnerais est d'être curieux de soi, de son fonctionnement….. Qu'est ce qui fonctionne bien en compétition ? Où sont mes points forts ? Qu'est ce que je pourrais améliorer ? Comment ? ... C'est déjà un bon début. Le mental se travaille comme un muscle et on peut progresser tout au long de sa vie…

Un jour, un pro a été voir Jack Nicklaus pour lui demander comment il faisait pour putter aussi bien sous pression. Le recordman du nombre de victoires en Grand Chelem lui a répondu qu'il ressentait autant le stress que les autres, mais plutôt que de perdre de l'énergie et de la concentration à essayer de ne pas stresser, il l'acceptait et préférait se concentrer uniquement sur son putt. N'est-ce pas l'une des clés pour réussir sous pression ? Accepter le stress, la pression, plutôt que d'essayer – vainement – de s'en débarrasser ?

Il faut dompter la peur comme un lion en cage. Toujours s'en méfier car ça reste un animal sauvage mais avec le temps, l'entente et la compréhension deviennent meilleures. La peur nous veut du bien, elle nous prépare, nous met en énergie pour délivrer la meilleure prestation possible. Il faut la respecter et finir par l'aimer. En développant vos compétences au fur et à mesure, vous serez en capacité de prendre plus de risques... ». Jean-Marc SABATIER.

Extrait – http://www.jeanmarcsabatier.com/index.php

Sauver la vie d'un golfeur, c'est possible.

Les arrêts cardiaques inopinés sont responsables de plus de 50.000 décès par an en France dont plus de 400 d'entre eux à l'occasion d'une pratique sportive.

Comment se protéger d'une telle catastrophe pour un club de golf ?

De nombreuses études cliniques et scientifiques démontrent que les chances de survie d'une personne victime d'un accident cardiaque sont augmentée par des gestes de 1ers secours appropriés et par l'utilisation d'un défibrillateur dans les minutes qui suivent un arrêt cardiaque.

Cet appareil portable permet d'agir sur le cœur d'une personne en arrêt cardio-respiratoire, il est entièrement automatique, analyse l'activité cardiaque, reconnaît une anomalie de fonctionnement du cœur à l'origine de l'arrêt cardiaque et délivre à travers la poitrine, un choc électrique afin de restaurer une activité cardiaque efficace.

Les parcours de golf accueillent pendant toute l'année un public varié et surtout composé de séniors dont la probabilité de se retrouver en arrêt cardiaque est importante.

La plupart des clubs possèdent un D.A.E Défibrillateur Automatique Externe, mais beaucoup n'ont jamais eu l'occasion d'être initiés à son utilisation et **c'est pourquoi le Comité Départemental de Golf vous proposera en 2021, des sessions de sensibilisation aux gestes des 1ers secours et découverte du D.A.E. (Défibrillateur Automatique Externe).**

ET POUR RAPPEL :

Les 1ers Gestes d'Urgence
Reconnaître l'arrêt cardiaque,
Alerter ou faire alerter le 15 – 18 ou 112,
En attendant les secours, commencer la réanimation Cardio-Pulmonaire,
Masser 120 compressions / minute,
Demander le DAE du club,
Placer les électrodes,
Brancher le DAE et suivre les instructions jusqu'à l'arrivée de l'équipe médicalisée.

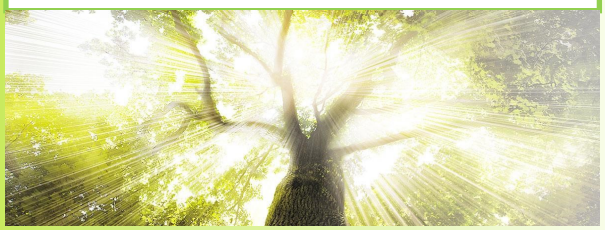
Tous nos clubs sur
comite-golf-dordogne.com

L'Actualité d'Octobre :
REPORT Journée LA CHENAIE

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 :

Le Golf de LOLIVARIE - Annulé.

Le Golf de LA MARTERIE - 13h30 le 19 oct.
Marie Noelle - 05 53 05 61 00



Infos des clubs

LES VIGIERS

24240 MONESTIER

Marie Noelle CLAUZURE

Directrice du Golf de LA MARTERIE.

Bonjour Marie Noelle, pouvez-vous présenter et nous parler de votre cursus et de vos fonctions de Directrice du Golf de LA MARTERIE ?
Périgourdine d'origine, les opportunités de la vie m'ont conduite dans des domaines variés : de formation tourisme, j'ai travaillé 7 ans en tant que gérante de Formule 1 pour le groupe hôtelier Accor. Formation d'esthéticienne en poche, je suis partie m'installer avec ma petite famille aux Iles Canaries, à Lanzarote pour gérer un institut de Beauté « Magistral ». De retour en France, j'ai intégré comme simple chargée d'accueil le poste d'accueil au golf de la Marterie et aujourd'hui j'officie comme directrice.

En quoi consiste votre métier au quotidien ? *On peut comparer notre rôle de directrice à celui de capitaine d'un bateau : au quotidien on donne le cap à suivre : les questions à se poser sont où l'on va, comment on y va et avec qui. Comme toute navigation en haute mer, la vie n'est pas un long fleuve tranquille ! Il faut être en mesure et en capacité journalière d'apporter des solutions à toutes problématiques : humaines, techniques…Les jours passent et ne se ressemblent jamais .*

Quels sont pour vous les difficultés mais aussi les excellents côtés de votre activité ? *Notre métier se structure de plus en plus, l'administratif prend de plus en plus de place et donc on a de moins en moins de temps d'être sur le relationnel. Il ne faut pas oublier notre cœur de métier est basé sur le contact. La spécificité de notre métier c'est aussi notre clientèle qui est une clientèle de passionnés généralement très attachés à leur club, c'est leur seconde maison. On les côtoie pour certains tous les jours sur notre lieu de travail. C'est très plaisant.*

Pouvez-vous nous faire une présentation générale du parcours *? Notre parcours 18 trous s'adresse à tous les niveaux de jeu, débutants ou confirmés, tout le monde y trouve son bonheur. Que l'on soit golfeur loisir ou compétiteur, chacun peut se faire plaisir. C'est un parcours très exigeant, on doit le jouer avec beaucoup d'humilité, Michel Gayon, l'architecte l'a voulu à son image. L'environnement, la forêt, ont été très préservés ce qui en fait un endroit exceptionnel, un parcours lové dans son écrin de verdure.*

En détail, intéressons-nous à quelques trous de votre parcours. Quel est le plus dur ? le plus facile ? et le plus beau ? *Le trou le plus difficile est le trou N°2, un par 4, le plus facile le trou N°15 un par 4. Le trou signature et donc le plus beau à mes yeux est le trou n°7 un par 4. Quand vous êtes sur le green du 7 , on a une impression de déconnection, d'être en pleine nature loin de la civilisation.*

Avez-vous ressenti ou ressentez-vous une effet Ryder Cup ?
Les retombées économiques de la Ryder Cup organisée en France en 2018 ont été positives d'après une étude pilotée par le ministère des Sports, l'impact primaire a surtout bénéficié à la région Ile de France et St Quentin en Yvelines. A notre niveau en local, nous ne pouvons pas parler d'effet Ryder Cup.

Quelles compétitions et animations proposez-vous au cours de l'année ? Et plus particulièrement pour nos dames ? *Notre calendrier de compétitions et d'animations établies avec le concours de l'Association sportive MGAS s'articule autour de compétitions individuelles, par équipe, des compétitions de Ligue NA.—2021 sera une année au féminin : une Lady's Cup 100% Dames et des découvertes réservées aux Dames, sur le format « Elles Swinguent avec la Chênaie » que nous organisons ce lundi 19 octobre à la Marterie en partenariat avec La Chênaie et le comité départemental de golf Dordogne.*
Une de mes nouvelles missions qui me tient à cœur est de développer le Golf au féminin, d'inciter à travers de multiples actions , les Dames à franchir le pas et de se mettre au golf.

Quel est votre meilleur souvenir lié au Golf en tant que dirigeante mais aussi pratiquante ?
Depuis 2005, il y a en a eu plus de bons que de mauvais heureusement.

Plus qu'un bon souvenir, c'est la satisfaction de voir mon équipe qui prend du plaisir à venir travailler sur le golf parce que j'ai instauré un climat basé sur la cohésion d'équipe, la confiance et le bien vivre.

Merci Marie Noelle.

Boisson énergisante au gingembre.

Pour 1 pers. : 1/2 cuil café de gingembre râpé, 1 sucre, 1 jus de citron vert, eau, 2 feuilles de menthe, 1 jus d'orange.
Mixer l'ensemble au blender, filtrer et ajouter la quantité d'eau qui vous convient.

Nous ne pouvons pas garantir que vos drives attendront ceux de Mike Austin avec un coup à 471 mètres sur le trou no 5 (par 4 de 411 mètres) du Winterwood Golf Club, à Las Vegas, le 25 septembre 1974. … mais ça peut aider.

Gazette Féminine du Comité Départemental de Golf Dordogne

Responsable de la Publication : Monique PERSIGAND
Rédactrices : Nathalie CIPIERRE et Martine GARDETTE.

Nous contacter : n.cipierre@orange.fr