



Le Mot de la Présidente

Bonjour à toutes,

C'est toujours avec beaucoup de plaisir que je vous envoie ce bulletin.

Evidemment, il est difficile de passer sur la situation pesante que nous traversons actuellement et qui ne nous permet pas de pratiquer notre sport favori comme nous le souhaiterions, mais nous saurons patienter et rester prudentes.

Dans notre actualité, c'est le comité départemental qui a pu tenir son Assemblée Générale Elective en dématérialisé et je voulais remercier nos clubs qui m'ont, une fois encore, exprimé toute leur confiance.

Avec un mandat de 4 ans, c'est avec conviction et motivation que je mènerai les projets initiaux : Le golf Sport pour Tous et Partout, et avec cette nouvelle équipe, nous allons nous attacher à développer les actions déjà amorçées.

Parmi nos commissions, La Féminine reste à votre écoute avec de nombreux projets, vous trouverez dans ces pages les initiatives jusqu'à lors réalisées et dont les retours sont toujours très attendus, Octobre ROSE, LA CHENAIE ... et le TELETHON 2020 à venir ...

Je vous en laisse la surprise.

Comme vous pouvez le remarquer, notre Territoire reste très énergique et nos membres très investis.

Tous nos clubs et leur actualité sur
comite-golf-dordogne.com



Josy GARROT-ESPARROS

Secrétaire du Club d'Essendiéras et du Comité Départemental Golf 24.



Bonjour Josy, pouvez-vous nous expliquer à quelle occasion vous avez découvert le Golf ?

Etant encore en activité, j'étais prof de Biotechnologies au lycée Jay de Beaufort à Périgueux, je n'envisageai pas à cette époque m'investir dans ce sport connu pour être chronophage.

Cependant, grâce à un collègue et ami, Henri LIBOZ (trésorier du Golf Club d'Essendiéras), j'avais déjà participé à 2 ou 3 séances « découverte » dans le cadre des journées « Parrain-Filleul ». Une fois à la retraite, j'ai, avec mon mari, adhéré à ce club qui présentait tous les avantages de convivialité et de jeu sans pression pour des débutants.

Commença alors le parcours classique : carte verte, cours avec le Pro Laurent GAVANON et de multiples aller-retour Chancelade - Essendiéras.

Depuis combien de temps êtes-vous investi dans le monde associatif ?

Mes enfants ayant pratiqué le tennis en compétition, j'ai trouvé naturel de rallier dès 1989, le bureau du Tennis Club de Trélissac.

Ancienne secrétaire de l'Amicale du Personnel du lycée Jay de Beaufort, j'ai rapidement été sollicitée pour entrer au bureau de l'Association du Golf Club d'Essendiéras comme secrétaire, poste que j'occupe encore aujourd'hui. Pratiquant également les activités de bridge et d'œnologie au sein de l'Amicale laïque de Chancelade, je me suis également investie dans le bureau directeur qui m'a confié le poste de ... secrétaire.

Et j'ai vu que vous êtes depuis peu, également secrétaire au Comité Départemental de Golf 24, à quelle occasion avez-vous intégré le Comité ?

Grâce à un autre collègue et ami, Pierre GARDETTE (responsable de la Commission Scolaire au Comité Départemental de Golf 24), nous avons avec d'autres bénévoles, participé à l'encadrement des rencontres scolaires « P'tit Golf ».

Depuis 2 ans, nous faisons des présentations matérielles dans les classes (première séance) et accompagnons les enseignants, leurs élèves en présence d'un Pro, pour animer différents ateliers.

Les qualités de rigueur et d'organisation que les membres du Bureau Directeur m'ont attribuées, les ont naturellement conduits à me proposer le poste de secrétaire dans le cadre du renouvellement récent du Comité Directeur du CD Golf 24.

Merci Josy et félicitations pour votre engagement associatif.



Quelle est la part de femmes dans la totalité des pratiquants du monde entier ?

Un chiffre précis est difficile à établir tant les quotas évoluent rapidement et que toutes les fédérations ne font pas preuve de la même assiduité pour divulguer leurs résultats.

Mais, selon une étude menée par le R~A datant de 2018, elles seraient 36.9 millions de golfeuses à travers le monde. L'étude précise également que la gent féminine pourrait peser jusqu'à 35 milliards de dollars pour l'industrie.

Le Conseil du Mois

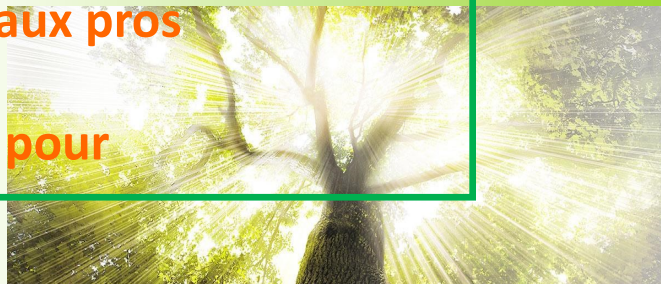
La bonne intention au green, celle qui va vous permettre d'être régulière, c'est faire glisser la semelle du club avec de la vitesse et un angle d'attaque descendant vertical. En travaillant cette intention de glisse vous obtiendrez de meilleurs



Un retour sur nos actions dans le département.

Merci aux organisatrices, aux clubs, aux pros et aux participantes.

Une dynamique très encourageante pour

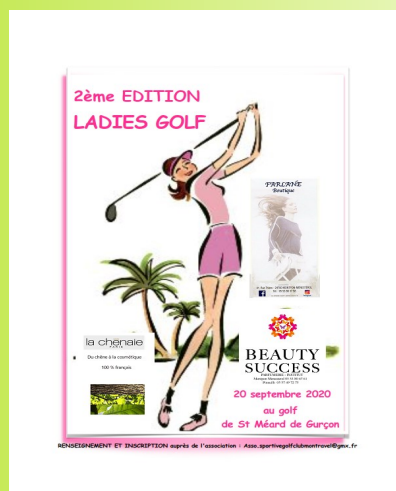


LE CLUB DE LA MARTERIE **« Elles swinguent avec LA CHENAIE »**

C'est au Golf de LA MARTERIE que s'est clôturée pour la Dordogne, l'Action "Elles Swinguent avec LA CHENAIE" le lundi 19 octobre dernier. Recrutées par la Directrice Marie Noelle CLAUZUZE dont on connaît le professionnalisme, une après midi qui a permis aux néophytes, accompagnées de leurs marraines, de s'initier au golf, swing et putt.



LE CLUB DE SAINT MEARD DE GURCON **« LADIES GOLF »**



Pour la 2^{ème} édition, les dames du golf de St Méard de Gurcon se sont retrouvées sur le fair way pour une journée amicale et ludique.

Au programme Stéphane Directeur du golf nous avait organisé des scrambles par équipe de 2 avec concours de drive et concours du plus petit nombre de putt, le tout sur 18 trous. La journée était sponsorisée par Beauty succès de Montpon et Pineuilh, par le magasin Farlane de Montpon et par LA CHENAIE.

De très jolis lots ont été attribués aux gagnantes pour leur plus grand plaisir.

Pendant ce temps, la coutume est que les messieurs préparent le repas sur place et cuisinent tout eux-mêmes ! Cette journée est une journée de partage de joie et de bonne humeur.

Nous avons pu respecter la distanciation pendant le jeu et le repas.

Nous souhaitons élargir cette rencontre et proposons à toutes les golfeuses de venir partager avec nous la prochaine édition. **VOUS ETES TOUTES INVITEES pour la 3^{ème} édition 2021**

Cette année nous avons 3 dames de 2 autres club, c'est un bon début.

Vous serez les bienvenues et vous verrez qu'au golf de St Méard, il y a de l'ambiance !

Octobre Rose au golf de PERIGUEUX

Dans le cadre des événements organisés autour d'Octobre Rose, le golf de Périgueux lançait, pour la 5ème année consécutive, son trophée Octobre Rose, un tournoi auquel prenaient part 126 participants.

Au moment de la remise des prix aux golfeurs, Monique PERSIGAND, Présidente du C.D. Golf Dordogne mais aussi très impliquée bénévolement au Comité Dordogne Octobre Rose a remercié l'ensemble des partenaires et sponsors du trophée Octobre Rose, la mairie de Périgueux, les bénévoles, les golfeurs pour leur générosité, sans oublier les agriculteurs de Cornille et d'Agonac et leurs balles de foin roses.



Octobre Rose au golf d'ESSENDIERAS

Au Golf Club d'Essendiéras, le dimanche 11 octobre 2020 était placé, comme les années précédentes, sous le signe de la solidarité. En effet, le Rotary Club d'Excideuil et l'Association du Golf Club d'Essendiéras s'associent pour la journée « Octobre Rose ».

Plusieurs temps forts dans la journée du dimanche : dès le matin, une compétition ludique en scramble et l'après-midi des initiations Golf d'une durée de 2 heures assurées par le pro du club, Laurent GAVANON et des membres bénévoles de l'association.

L'intégralité des recettes est reversée à
l'institut Bergonié à Bordeaux pour la prévention
du cancer du sein.



GOLF ET MOTIVATION :

Pour jouer au golf il faut être motivé. Le vers de Racine « Tel qui rit vendredi, dimanche pleurera » y est sans cesse d'actualité, même chez les meilleurs.

Pour durer au golf et ne pas raccrocher avec dépit, il faut une bonne dose de motivation. C'est elle qui fait la différence entre succès et échec, joie et tristesse, fixation d'objectifs et désabusement.

Considérons cette définition de la motivation : « Dans un organisme vivant, la motivation est le processus qui règle son engagement pour une activité précise ».

Rien à voir avec le dynamisme mais plutôt avec l'enthousiasme, l'assiduité. Au final elle détermine notre degré d'investissement dans une activité.

Dans notre vie nous avons tous certainement connu des moments de perte de motivation pour telle ou telle activité. Pour rester sur notre sport, le golf, qui n'a jamais eu envie de jeter son sac aux orties ?

Se pose alors une double question : « Pourquoi est-il parfois si difficile d'être motivé et comment garder sa motivation ? »

Il y a aujourd'hui deux pistes de réponse : la voie de la motivation vue par la psychologie

La psychologie va nous donner de nombreux conseils visant à réveiller ou entretenir notre motivation.

Difficile d'en faire une liste exhaustive mais la psychologie va nous conseiller de bien définir nos objectifs, de nous concentrer sur nos tâches, de prendre soin de nous ...

La motivation vue des neurosciences

De leur côté les neurosciences viennent de réaliser une avancée dans la compréhension de la motivation.

Une équipe de chercheurs de l'Ecole polytechnique fédérale de Lausanne (Suisse) s'est livrée à une expérimentation sur une quarantaine d'hommes.

Les résultats laissent apparaître que le centre de la motivation se situe dans une région basse du cerveau appelée le « noyau d'accumbens »..... la suite sur <https://www.ogolf.fr/130-la-motivation-du-golfeur/>

La recette de Novembre :

Temps de préparation: 30 minutes

Temps de cuisson: 30 minutes

Ingrédients (8 personnes):

200G de chocolat noir (pâtisserie) - 125G de beurre - 100G de farine - 1 Sachet de levure - 4 Oeufs - 200G de sucre - 1 Pincée de sel - 1 Pincée de cannelle - 1 Pincée muscade - 1 C. À C d'extrait de vanille - un peu de citron vert—de la pâte à sucre et de la pâte d'amande.

Dans une casserole, faites fondre le beurre et le chocolat.

Retirez du feu puis incorporez la levure et la farine. Préchauffez votre four à 180°C.

Dans un saladier, battez les jaunes d'oeufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et mélangez-les au chocolat. Montez les blancs en neige avec une pincée de sel ; ajoutez-les au chocolat et mélangez.

Verser la préparation dans un moule à marqué beurré et fariné.

Enfournez pendant 30 min ; surveillez la fin de cuisson en piquant le gâteau avec la lame d'un couteau : elle doit ressortir sèche.

Laissez refroidir avant de démouler. Faites votre gâteau de préférence la veille il sera meilleur et plus moelleux.

Pour la déco, travaillez la pâte d'amande et la pâte à sucre et AMUSEZ VOUS.



Gazette Féminine du Comité Départemental de Golf Dordogne

Responsable de la Publication : Monique PERSIGAND

Rédactrices et relectures : Nathalie CIPIERRE Martine GARDETTE—Renée LEGER.

Nous contacter : n.cipierre@orange.fr